PIŁKA NOŻNA: Finały Ligi Europy i Pucharu Niemiec

Mistrzostwa Świata do lat 20 w Polsce: w tym tygodniu nasi reprezentanci grają z Tahiti i Senegalem

BEZPŁATNY DODATEK DO DZIENNIKÓW REGIONALNYCH POLSKA PRESS GRUPY NR 21 ISSN 1505-5442

www.telemagazyn.pl
24-30.05.2019

tele program

Dla dzieci

WALL-E
Polsat
niedziela
10:30

Mały robot z wielkim sercem niesie ważne przesłanie ludzkości

W tygodniu

OBIADY PIĄTKOWE
BBC FIRST
PIĄTEK
19:00

NIE MA JAK U MAMY
TVP 1
NIEDZIELA
16:00

NAZYWAM SIĘ: MUHAMMAD ALI
HBO
CZWARTEK
20:10

Warto zobaczyć

CANAL+ SOBOTA 20:00
ZIMNA WOJNA

TVP1 SOBOTA 20:35
PRZYRZECZENIE

Marta Gałuszewska

Hit tygodnia

Polsat SuperHit Festiwal 2019 – święto muzyki w Operze Leśnej

Polsat piątek-niedziela 20:05

039062343

Preparat sprawdzony przez 47 890 osób

1 dawka pomoże usprawnić mięśnie dna miednicy nawet do 85%

Rzuć wyzwanie problemowi nietrzymania moczu

Amerykańscy specjaliści podkreślają jego 98,4% skuteczność!

Wystarczy 14 dni, byś już nigdy nie popuścił w miejscu publicznym!

To koniec potwornego uczucia wstydu i dyskomfortu związanego z nietrzymaniem moczu – bez skalpela i żmudnych ćwiczeń! Już niemal 48 tys. Europejczyków dostało szanse pozbycia się uciążliwego popuszczania i parcia na pęcherz, po zaledwie 14 dniach stosowania autorskiego preparatu Wallensa, którego skuteczność wynosi nawet do 98,4%.

Preparat Wallensa bez wątpienia stanowi spektakularną innowację w światowej medycynie. Zasługą tego niebywałego sukcesu jest przede wszystkim jego niezwykle wysoka skuteczność, udowodniona szeregiem niezależnych badań przeprowadzonych przez amerykańskich naukowców. Nikt nie spodziewał się, że wyniki uzyskane podczas niezalenych testów będą aż tak spektakularne. Wykazały one bowiem, że problemowi nietrzymania moczu **można „rzucić wyzwanie" w zaledwie kilka tygodni, co więcej, bez konieczności poddawania się inwazyjnym metodom.**

Paul Wallens,
specjalista ds. urologii, współtwórca metody

„Już w pierwszych dniach stosowania opracowanego przez nas preparatu, mięśnie wyścielające dno miednicy mogą wzmocnić się niemal 2-krotnie, dając pacjentom ogromny komfort w codziennym funkcjonowaniu. To niespotykane, że zaledwie kilka tygodni wystarczy, by pożegnać się z problemem nietrzymania moczu, bez konieczności poddawania się bolesnym i nie zawsze skutecznym bardziej inwazyjnym metodom. To prawdziwy przełom w dziedzinie urologii."

Efekty testów były szokujące!

„Wyniki badań przeprowadzonych przez naszych specjalistów nie pozostawiają złudzeń. **Ta metoda ma aż blisko 99% skuteczności, jednocześnie nie szkodząc organizmowi.** Co więcej, **94,7% badanych zauważyło u siebie zaskakujące efekty w funkcjonowaniu układu moczowego już po pierwszych 2. tygodniach stosowania preparatu,** przy czym reszta definiowała ten okres maksymalnie do 1,5 miesiąca" – zachwala Wallens, twórca i główny kierownik badań nad preparatem.

Wielozadaniowość preparatu kluczem do sukcesu

„Kluczowym aspektem jest także szerokie działanie opracowanego przez nas preparatu. Jest to bowiem pierwsza metoda na rynku, która **dzięki mieszance różnorodnych, unikalnych składników daje szansę "odmłodzenia" układu moczowego nawet o 30 lat.** To właśnie dzięki wszechstronności preparatu, ma on tak wysokie statystyki skuteczności, które odnotowano na poziomie niemal 99%. Ponadto, można nim stymulować nawet te najbardziej zaawansowane stadia schorzeń układu moczowego, **niezależnie od przyczyn ich występowania oraz wieku czy płci pacjenta.** Musimy bowiem pamiętać, że nietrzymanie moczu dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Po rozpoczęcia stosowania preparatu chory bez obaw może się śmiać, kichać czy wychodzić z domu nie bojąc się o niekontrolowane popuszczenie moczu" – podsumowuje specjalista ds. urologii Paul Wallens.

Jakim cudem to działa aż tak dobrze?

Pierwsze efekty pozytywnego działania preparatu można poczuć **już w pierwszych 24h od jego zażycia** Wszystko za sprawą innowacyjnej formuły pozytywnie oddziałującej na układ moczowy, która dzięki wykorzystaniu oligopeptydów, już podczas pierwszej doby od wprowadzenia do organizmu, znacząco poprawia kondycję mięśni wyścielających dno miednicy.

Pęcherz staje się mniej wrażliwy, dzięki czemu stopniowo ustaje uczucie ciągłego parcia na cewkę. **Mięśnie odpowiedzialne za trzymanie uryny w pęcherzu dostają szansę, aby się wzmocnic** – to jest kluczowy etap działania preparatu Wallensa. Mięśnie, **dzięki niemal 12-krotnemu przyspieszeniu procesu wzmacniania tkanek łącznych, dają pacjentom szansę nie tylko na zmniejszenie ciągłych wizyt w toalecie do minimum,** ale również pozbycie się ciągłego wstydu i dyskomfortu spowodowanego popuszczaniem uryny – nareszcie odzyskujemy pełną kontrolę nad naszym schorowanym pęcherzem!

Odzyskaj kontrolę nad pęcherzem!

PREPARAT WALLENSA ZWALCZY POPUSZCZANIIE NAWET W 14 DNI

Już nie muszę się wstydzić...

Gdyby nie preparat Wallensa, pewnie już nigdy nie wyszłabym z domu. Ile ja się nameczyłam... Zaryzykowałam i już po dwóch dniach zażywania poczułam, że jest o niebo lepiej, a po tygodniu mogłam wyjść z domu bez obawy o niekontrolowane popuszczenie na środku ulicy. Nigdy bym się nie spodziewała, że rezultaty będą aż tak ogromne! Teraz nie muszę martwić się, by być w pobliżu łazienki 24h na dobę, bo bez pójścia do toalety mogę wytrzymać dobre kilka godzin!

Katarzyna 64 l., Police

To było jak niekończący się koszmar!

Pracuję jako nauczyciel, więc problem nietrzymania moczu był dla mnie istną katastrofą. Doszło do tego, że wytrzymanie całej lekcji bez wyjścia do toalety było dla mnie niewykonalne. Gdy zacząłem wychodzić po 3 albo nawet 5 razy w ciągu lekcji, by przypadkiem nie popuścić przy całej klasie, moi uczniowie zaczęli się ze mnie najzwyczajniej podśmiewywać… Preparat Wallensa wyszukała dla mnie moja żona. Oboje wiedzieliśmy, że to moja ostatnia deska ratunku… na całe szczęście skuteczna! Wystarczyły zaledwie dwa tygodnie, bym pozbył się tych okropnych, cuchnących i wstydliwych kropel. Popuszczanie i ciągłe, bolesne parcie na pęcherz również już nie spędzają mi snu z powiek. Polecam ten preparat każdemu, kogo dotyczy ten wstrętny problem.

Marek 59 l., Kazimierz Dolny

GWARANTOWANE 7 KORZYŚCI

To za nie płacisz!

- DO 8-RAZY ZMNIEJSZYSZ PARCIE NA CEWKĘ MOCZOWĄ, PRZEZ CO ZREDUKUJESZ WIZYTY W TOALECIE NAWET O POŁOWĘ
- JUŻ W 14 DNI DASZ SZANSE MIĘŚNIOM DNA MIEDNICY NA WZMOCNIENIE DO 4X
- WYDŁUŻYSZ do 5-KROTNIE CZAS MIĘDZY WIZYTAMI W TOALECIE
- OGRANICZYSZ RYZYKO NIEZWYKLE KOSZTOWNYCH I BOLESNYCH ZABIEGÓW
- ODZYSKASZ PEWNOŚĆ SIEBIE
- OPUŚCI CIĘ STRACH O POPUSZCZENIE W MIEJSCU PUBLICZNYM
- NA ZAWSZE POZBĘDZIESZ SIĘ WSTYDLIWYCH I NIEPRZYJEMNIE PACHNĄCYCH KROPEL NA BIELIŹNIE

Zawalcz o swój komfort i wyzbądź się wstydu!

Stosowanie preparatu Wallensa nie wiąże się z żadnym ryzykiem – **jest on oparty na najwyższej jakości naturalnych składnikach, w 100% bezpiecznych dla Twojego organizmu!** Od teraz wystarczy zaledwie kilkanaście dni, **by móc pozbyć się dokuczającego od dawna wstydu i ciągłych obaw o notorycznie pojawiające się krople na Twojej ulubionej bieliźnie.** Co więcej, KONIEC z pozostającym po nich nieprzyjemnym i powodującym okropny dyskomfort zapachem! Przestań być niewolnikiem własnego domu i ciesz się z wolności, którą zapewni Ci ta innowacyjna, autorska kuracja Paula Wallensa.

100% DYSKRECJI PRZY ZAMAWIANIU I ODBIORZE PRZESYŁKI!

70% TANIEJ DLA PIERWSZYCH 120 OSÓB

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do **31 MAJA 2019 r.,** przysługuje specjalna zniżka! Otrzymasz wówczas preparat prof. Wallensa za ~~317zł~~ **97 zł** (przesyłka GRATIS)! Zamawianie jest bezpieczne, ponieważ płatność następuje dopiero po otrzymaniu przesyłki.

☎ 56 300 35 33

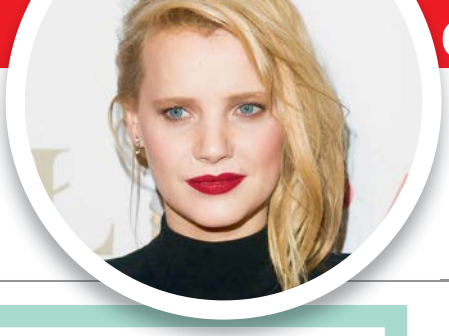
Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00

Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Oferta ważna do 31 maja 2019

Liczba promocyjnych opakowań jest ograniczona!

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com



Ruszyły zdjęcia do serialu Netflixa **The Eddy**, w którym jedną z głównym ról zagra **Joanna Kulig**. Akcja serialu będzie się toczyła we współczesnym Paryżu, głównie w jednym z tamtejszych klubów. Produkcja będzie opowiadała o jego właścicielu i członkach grającego tam na stałe zespołu. W serialu Joanna Kulig zagra Maję – kobietę o niezwykłym głosie borykającą się z problemem alkoholowym. Bohaterka poza sceną czuje się zagubiona, postanawia dołączyć do zespołu pianisty jazzowego Elliota Udo (wcieli się w niego Andre Holland), któremu od czasu do czasu partneruje. Premiera „The Eddy" już w 2020 roku.

Robert Janowski w TV Puls

Telewizja Puls produkuje z firmą Media Corporation nowy muzyczny show **„Gra Muzyka"**. W roli gospodarza programu zobaczymy **Roberta Janowskiego**. Zdjęcia do projektu ruszają latem. Premiera zapowiedziana jest na jesień.

– Cieszymy się na współpracę z firmą Media Corporation i panem Robertem Janowskim, wspólnie szykując na jesień nowy show „Gra Muzyka". Widzowie znajdą w nim znakomitą rozrywkę, dużo muzyki, emocji i dobrego humoru. Jesteśmy w fazie preprodukcji, niedawno rozpoczęliśmy castingi, a na plan zdjęciowy wchodzimy już w czerwcu. Wtedy też zdradzimy więcej informacji na temat naszego wspólnego przedsięwzięcia – powiedział Dariusz Dąbski, prezes Zarządu Telewizji Puls.

NATIONAL GEOGRAPHIC O COUSTEAU

Odkrywca, filmowiec i ekolog – to z nim poznawaliśmy podmorski świat i on pierwszy głośno mówił o konieczności chronienia tego cennego ekosystemu. National Geographic ogłosił właśnie rozpoczęcie prac nad filmem dokumentalnym (pod roboczym tytułem „Cousteau"), który będzie pełnometrażową biografią Jacques'a Cousteau, najsłynniejszego na świecie badacza mórz i oceanów.

W filmie o człowieku, który był wynalazcą, zdobywcą, ekologiem i filmowcem, zobaczymy niepokazywane wcześniej materiały z archiwum Towarzystwa Cousteau przedstawiające nieznane oblicze tego, który wniósł gigantyczny wkład w ochronę morskich ekosystemów na świecie i którego słowa: „Przez większość swojej historii człowiek musiał walczyć z przyrodą, aby przetrwać. Dzisiaj zaczyna wreszcie zdawać sobie sprawę, że aby przetrwać, musi ją chronić" – dla coraz większej liczby ludzi stają się życiowym mottem.

Ramiego Maleka jako czarny charakter zobaczymy w 25. Bondzie. Będzie to piąty i zarazem ostatni film z cyklu, w którym agenta 007 zagra **Daniel Craig**. Film powstaje pod roboczym tytułem „Shatterhand", a wyreżyseruje go Cary Fukunaga. Premiera zapowiadana jest na 2020 rok. W filmie zobaczymy m.in. Leę Seydoux, Ralpha Fiennesa oraz Naomie Harris, Bena Whishawa, Jeffreya Wrighta i Rory Kinneara. W nowych rolach pojawią się: Dali Bensallah, Billy Magnussen, Lashana Lynch, Ana de Armas i David Dencik.

Pod powierzchnią

W styczniu rozpoczęły się zdjęcia do 2. sezonu serialu **Pod powierzchnią**. Nowe odcinki będą się skupiać na tym, co tak naprawdę wydarzyło się przed momentem, w którym poznaliśmy bohaterów. Dowiemy się, dlaczego opiekunka synka Marty (Magdalena Boczarska) i Bartka (Bartłomiej Topa), Iga (Michalina Łabacz) porwała Maksa. Rozwinięty zostanie także wątek Radka (Mateusz Banasiuk) – syna komisarz Byszewskiej (Małgorzata Hajewska-Krzysztofik). Wiadomo już, że w serialu pojawią się nowi bohaterowie. Do obsady dołączyli bowiem m.in.: Agnieszka Suchora, Katarzyna Kwiatkowska, Dorota Kolak i Jacek Poniedziałek.

Gala MMA w Polsacie

W sobotę 8 czerwca w hali MOSiR w Zielonej Górze odbędzie się nietypowa gala MMA: osoby znane z innych dziedzin życia zmierzą się w walce MMA. – Nieważne, kim jesteś, kulturystą, tancerzem, strażakiem. Każdy ma prawo wejść do klatki i sprawdzić się w najtwardszej formule, jaką jest MMA – napisano w zapowiedzi. Bohaterami wieczoru będą Krystian Pudzianowski, gwiazdor disco polo i młodszy brat najsilniejszego człowieka na świecie Mariusza Pudzianowskiego, który zmierzy się z Radosławem Słodkiewiczem, kulturystą, medalistą mistrzostw świata, Paweł „Trybson" Trybała, który będzie walczył z Marcinem Najmanem oraz Greg Collins z „Odjazdowych Bryk Braci Collins", który spotka się z Rafałem „Tito" Krylą, tancerzem znanym z pierwszej edycji „You Can Dance".

FOT. BUZZFUSS/123RF, ADAM GUZ/POLSKA PRESS, SZYMON STARNAWSKI/POLSKA PRESS, MATERIAŁY PRASOWE

POLSAT SUPERHIT FESTIWAL 2019

PIĄTEK-NIEDZIELA
POLSAT 20:05

W ciągu trzech dni dla tysięcy widzów zebranych w Operze Leśnej w Sopocie oraz tych przed telewizorami wystąpi czołówka najpopularniejszych polskich artystów. W piątek, podczas „Koncertu Platynowego" uhonorowani zostaną artyści, których albumy osiągnęły platynowy status, czyli: zespoły IRA, Tulia, Dżem, Varius Manx, Boys oraz B.R.O., Maciej Maleńczuk i Michał Szpak. Kolejnymi atrakcjami piątkowego wieczoru będą 50-lecie debiutu Maryli Rodowicz w Operze Leśnej, koncert z okazji 40-lecia zespołu Dżem, jubileusz 30-lecia zespołu Varius Manx, urodziny Agnieszki Chylińskiej, a na deser 10-lecie Kamila Bednarka. W roli prowadzącego Koncert Platynowy zadebiutuje Michał Szpak.

W sobotę, podczas kocertu „Radiowy Hit Roku" usłyszymy przeboje, które w tym roku królowały na antenach rozgłośni radiowych, m.in.: „Weź nie pytaj" Pawła Domagały, „In my Cabana" Margaret, „Zakryj" Sarsy, „Nie mów mi nie" Marty Gałuszewskiej i „Miłość w Zakopanem" Sławomira. Poza tym 10. jubileusz pracy artystycznej świętować będzie Mrozu, a na finał dnia koncert Zenona Martyniuka i zespołu Akcent! Tradycyjnie trzeciego dnia festiwalu sceną zawładną kabarety. Wieczór wypełniony śmiechem zapewnią m.in.: Kabaret Neo-Nówka, Kabaret Skeczów Męczących, Kabaret Smile, Kabaret Ani Mru Mru, Jerzy Kryszak i Marcin Daniec.

NIEDZIELA
TVP 1 16:00

NIE MA JAK U MAMY

Spotkanie widzów z ich ulubionymi gwiazdami i piosenkami, które im kojarzą się z Dniem Matki. Zaproszeni artyści wykonają ulubione piosenki swoich mam. Będą to utwory pełne ciepła, radości i pięknych wspomnień. Koncert poprowadzi Artur Orzech, który w swoich zapowiedziach zachęci artystów do zwierzeń na temat ich matek i opowiedzenia ciekawych anegdot. W tegorocznym, jubileuszowym, koncercie wezmą udział: Anna Guzik, Majka Jeżowska, Halina Mlynkova, Wojciech Gąssowski, Mikołaj Krawczyk, Filip Lato, Ryszard Rynkowski i Łukasz Zagrobelny. Artystom towarzyszyć będzie zespół wokalno – instrumentalny pod kierunkiem Zygmunta Kukli. Koncert odbędzie się w hali Arena Toruń.

SOBOTA
METRO 11:30

DORWAĆ KOMANDOSA

Navy SEALs to jeden z najlepszych oddziałów komandosów na świecie. Joel Lambert służył w tej jednostce przez 10 lat. Wziął udział w wielu misjach wojskowych, m.in. w Afganistanie i Kosowie. W programie bohater udowadnia, że doświadczenie, które nabył w czasie lat spędzonych w armii, pomoże mu przetrwać nie tylko w wyjątkowo niebezpiecznych warunkach, ale też pozwoli uciec przed żołnierzami najlepszych jednostek sił specjalnych świata. Widzowie będą mogli śledzić obławę zarówno z punktu widzenia ściganego, jak i tropiących go żołnierzy. Czy świetnie wyszkolonym i doświadczonym zwiadowcom uda się schwytać Lamberta? Czym ich zaskoczy?

PIĄTEK
TVP 1 20:35

BENEFIS AGNIESZKI RADWAŃSKIEJ. GEM, SET, MECZ

We wtorek 21 maja w Tauron Arenie w Krakowie spotkali się miłośnicy Agnieszki Radwańskiej i polskiego sportu. Mieli oni wyjątkową okazję zobaczyć naszą gwiazdę tenisa w akcji w trakcie meczów pokazowych, obok najlepszych światowych tenisistek – Angeliki Kerber oraz Karoliny Woźniackiej. Sportowej rywalizacji towarzyszyły atrakcje artystyczne w wykonaniu znanych muzyków i aktorów. Na scenie wystąpili m.in. Maryla Rodowicz, Andrzej Piaseczny, Piotr Rubik i zespół Torres Brothers. Benefis był uroczystym zakończeniem sportowej kariery znakomitej polskiej tenisistki.

NIEDZIELA
BBC LIFESTYLE 22:55

GRAHAM NORTON SHOW

W tym odcinku programu na słynnej, czerwonej kanapie zasiądą: zdobywczyni Oscara za rolę w filmie „Służące" – Octavia Spencer, jeden z najzabawniejszych komików – Kevin Hart oraz Will Smith, wraz ze swoją partnerką z planu filmu „Aladyn", Naomi Scott. Po sukcesie relacji z oscarowej gali Borys Szyc został zaproszony na plan zdjęciowy „Graham Norton Show". Zakulisowe materiały z nagrania tego odcinka na profilu instagramowym aktora.

PONIEDZIAŁEK
TVP 1 21:00

GRAND PRIX FESTIWALU „DWA TEATRY"

W dniach 24-27 maja odbędzie się XIX Festiwal Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry". Organizatorzy festiwalu w tym roku Wielką Nagrodą Festiwalu za wybitne kreacje uhonoruje Halinę Łabonarską i Jana Englerta. Transmisja **uroczystej festiwalowej gali w TVP Kultura o 19:00** (powtórka w Jedynce o 23:40). **O 21:00 w TVP 1** zobaczymy **spektakl,** który zwyciężył w konkursie.

008834452

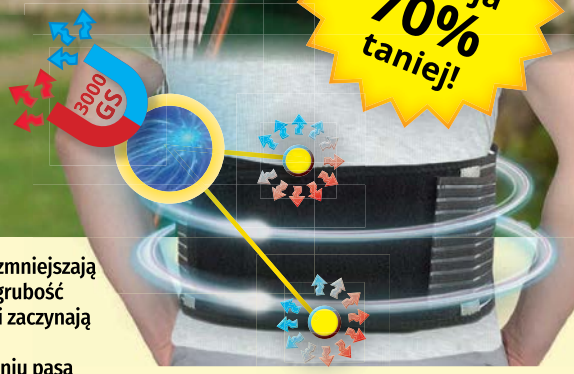
Paweł K. (lat. 68), emerytowany mechanik samochodowy, mówi:

BÓLE KRĘGOSŁUPA MINĘŁY

7 lat ból pleców zatruwał mi życie. Bałem się, że skończę jako inwalida.

Po 30 dniach noszenia tego pasa mogłem znów pracować na działce!

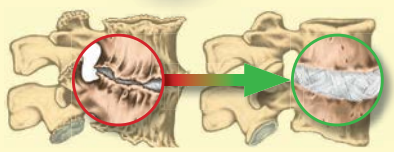
Pan Paweł cierpiał na poważne bóle kręgosłupa. Nie mógł się ruszać ani chodzić. Brał garściami proszki przeciwbólowe. Lekarz powiedział, że konieczna jest operacja, po której i tak może nie wrócić do dawnej sprawności. Wkrótce jednak... operacja przestała być potrzebna, a ból minął jak ręką odjął!



Przed dekompresją zużyte dyski zmniejszają przestrzeń między kręgami. Gdy grubość dysku zmniejszy się o 7 mm, kręgi zaczynają uciskać nerwy. Powoduje to ból.

Po dekompresji dzięki zastosowaniu pasa dekompresyjno-magnetycznego:

- znika nacisk na nerwy i ból;
- stany zapalne są wygaszane;
- powiększa się przestrzeń międzydyskowa, tworząc miejsce do odbudowy.



Kiedy chwytał mnie ból pleców, brałem proszki i pracowałem dalej. Jako mechanik godzinami garbiłem się nad silnikami, co bardzo mi zaszkodziło na plecy. Póki byłem młody, machałem na to ręką. Ale gdy bóle kręgosłupa zaczęły się nasilać...

Kręgosłup zaczął się sypać, gdy miałem 57 lat. Tygodniami leżałem jak mumia. Proszki działały coraz słabiej. Lekarz ostrzegał, żeby nie przedawkowywać, bo to niszczy żołądek, ale co robić, gdy skręca Cię z bólu? Po cichu brałem je dalej. Próbowałem zabiegów u chiropraktyka i bioenergoterapeuty, ale dawały ulgę na krótko.

Kiedy neurochirurg obejrzał moje rentgeny i rezonans, powiedział: „Dyski międzykręgowe ma pan w fatalnym stanie. Dlatego kręgi stykają się, uciskają i podrażniają nerwy kulszowe. Albo operacja, albo będzie pan uziemiony na dobre... Niestety, w kolejce czeka się 20 miesięcy, a prywatnie to 15 000 zł...” Tak mnie to zdenerwowało, że postanowiłem wziąć sprawy w swoje ręce.

Myślałem, że nie dożyję...

U neurochirurga wynotowałem sobie terminy medyczne i poprosiłem żonę, żeby sprawdziła w internecie, czy są jakieś inne metody ratunku. Jakież było moje zdziwienie, gdy parę dni później, wręczając mi dziwny pas, powiedziała: „Kochanie, dlaczego tego nie spróbujesz? Kiedy to założysz, kręgosłup może zostać automatycznie rozciągnięty – tak, że kręgi przestaną uciskać nerwy i ból zniknie – **nazywają to dekompresją.** Piszą, że gdy będziesz go nosić stale to dzięki wbudowanym biomagnesom pomoże on odbudować dyski międzykręgowe. **Kiedy dyski powrócą do dawnej formy i rozeprą kręgi, mogą one przestać uciskać nerwy kulszowe, a ból minąć”.**

Wierzcie lub nie, ale już po pierwszym dniu noszenia tego pasa odczułem ulgę. Następnego dnia prawie zapomniałem o bólu. Jest wygodny i nie krępuje ruchów. Po około 10 dniach mogłem bez bólu wstać, wyprostować się, a nawet zawiązać sznurowadła!

Nosiłem pas od rana do wieczora

Gdy ból się zmniejszył, a plecy były bardziej sprawne, chciałem sprawdzić, co się właściwie stało. Jakież było zdziwienie specjalisty, gdy oglądał moje nowe rentgeny: „To niewiarygodne, ale dyski mają lepszu kształ i objętość... Nie wiem, co pan robi, ale niech pan nie przestaje... Przestrzeń międzydyskowa powiększyła się, kręgi przestały uciskać nerwy”.

Poprosiliśmy twórcę pasa dekompresyjno-magnetycznego, **dr Davida Changa,** aby zdradził tajemnicę jego skuteczności.

W jaki sposób pas pomaga zmniejszyć ból kręgosłupa?

„Z wiekiem, gdy około ⅓ grubości dysku zużyje się, przestaje on amortyzować kręgosłup. Wówczas kręgi zaczynają drażnić nerwy kulszowe, powodując ostry ból podobny do bólu zębów. Można oszukiwać ból proszkami, maściami i zastrzykami w kręgosłup, ale nie wpływa to na polepszenie stanu. Mój zespół badawczy ponad 3 lata pracował nad bezoperacyjną metodą poprawy kondycji kręgosłupa. Pozytywne efekty dało dopiero połączenie dwóch metod:

1. DEKOMPRESJA. Anatomiczna konstrukcja pasa na czas kuracji przenosi wysiłek z pleców na mięśnie brzucha, odciążając kręgosłup. Powoduje to bezpieczne rozciągnięcie kręgosłupa jak harmonijki. Przestrzenie między kręgami zwiększają się. Kręgi przestają naciskać na nerwy. Ból może stopniowo zaniknąć.

2. MAGNETOTERAPIA – może działać przeciwbólowo i przyspieszać odbudowę dysków. Za sprawą 12 biomagnesów umieszczonych wzdłuż kręgosłupa tworzy się okład magnetyczny głębokiego działania o mocy 3000 Gaussów. Pole magnetyczne zmniejsza sygnały bólu i utrudnia im dotarcie do mózgu. Wtedy wzrasta natlenienie i odżywianie komórkowe. Gojenie się stanów zapalnych może przyspieszyć.

Dzięki temu połączeniu powstał **pas dekompresyjno-magnetyczny, który może dać ulgę w bólu bez skutków ubocznych”.**

Dzięki rzepom pas można z łatwością dopasować do swojej sylwetki, więc może być stosowany zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn. Wykonany jest z trwałego, elastycznego materiału, który dopasowuje się do kształtu ciała, więc nie uciska i nie hamuje krążenia. Nie powoduje oparzeń i podrażnień i można go nosić stale, w dzień i w nocy.

W Polsce pas dekompresyjno-magnetyczny można otrzymać wyłącznie w telefonicznej sprzedaży klubu rabatowego (nie jest dostępny w sklepach). Obecnie trwa promocja: pierwsze 100 osób, które zadzwoni, dostanie dużą zniżkę.

WIELKA PROMOCJA KLUBU RABATOWEGO!

Zadzwoń do 31 maja 2019 r., a dostaniesz **70% zniżki!**
Otrzymasz wtedy pas dekompresyjno-magnetyczny za udział w klubie rabatowym **tylko za** ~~356 zł~~ **107 zł** (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 13 444 20 95

Poniedziałek–piątek 8:00–21:00, sobota i niedziela 9:00–21:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

REKLAMOWANE W TV

Regulamin: trmsndcndtns-prvtplc.com; Telefon kontaktowy w sprawach zwrotów i reklamacji: 91 443 79 19

ŚWIAT NAPĘDZANY LAWĄ

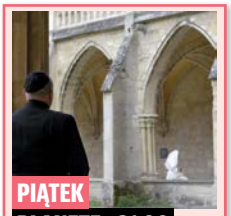
To lawie zawdzięczamy współczesny kształt naszej planety. Bez niej nie byłoby np. Hawajów, archipelagu, którego wyspy są tworem wulkanów. Są one doskonałym przykładem na to, że lawa może stworzyć prawdziwy raj. Czarne skały pod wpływem słońca, wilgoci i mikroorganizmów zamieniają się w żyzną glebę. Te cudowne właściwości lawy od zawsze przyciągały ludzi do osiedlania się na zboczach wulkanów. Ale lawa ma także drugie, bardzo niebezpieczne oblicze. Erupcje wulkanów, a także towarzyszące im zjawiska, takie jak trzęsienia ziemi, osunięcia gruntu czy tsunami, sprawiają, że świat wokół wulkanów staje się miejscem znacznie bardziej mrocznym i przerażającym. Dokument „Świat napędzany lawą" w niesamowity sposób i z niecodziennej perspektywy opowiada o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości Ziemi kształtowanej przez lawę.

NIEDZIELA
NATIONAL GEOGRAPHIC 21:00

SOBOTA
POLSAT VIASAT HISTORY 20:50

CAŁA PRAWDA O ORIENT EKSPRESIE

Symbol luksusu. Podróżowały nim koronowane głowy, na jego pokładzie tworzono historię. I wojna światowa skończyła się w... wagonie Orient Expressu! To tu podpisano zawieszenie broni z Niemcami. Był inspiracja filmowców, natchnieniem Agathy Christie. Orient Express to najsłynniejszy pociąg na świecie. Autorzy programu wędrują od Paryża po Stambuł i Wenecję w poszukiwaniu informacji o legendarnym pociągu, który zrewolucjonizował sztukę podróżowania. Zobaczymy wyniki pracy pasjonatów kolei, archeologów zajmujących się historią przemysłu, kolekcjonerów, historyków i pisarzy – między innymi Charlesa Kinga czy pisarza noblisty Orhana Pamuka. Wyruszamy w ponadczasową podróż między mitem a rzeczywistością.



PIĄTEK
PLANETE+ 21:00

SEKSUALNE MOLESTOWANIE ZAKONNIC...

Przeprowadzone niedawno śledztwo ujawniło, że tysiące zakonnic na całym świecie było regularnie wykorzystywanych seksualnie przez księży. Pomiędzy 1994 a 2015 rokiem do Watykanu spływały poufne raporty, których autorzy alarmowali władze kościelne o gwałtach. Sprawę zamieciono pod dywan. Gdy sądy kościelne ostatecznie zajmowały się sprawami gwałtu, winą zazwyczaj obarczano ofiary.

PIĄTEK
BBC LIFESTYLE 21:55

KSIĘŻNA DIANA: NASZA MATKA

Książęta William i Harry dzielą się radosnymi wspomnieniami z czasów dzieciństwa. Bracia opowiadają też o ostatnim spotkaniu z mamą, przed jej śmiercią w sierpniu 1997 r. Wśród bliskich wspominających Dianę są także sir Elton John, brat księżnej Earl Spencer i inni. Z opowieści wyłania się prywatny obraz księżnej Walii, która po ponad 20 latach od tragicznej śmierci, nadal pozostaje żywa w sercach bliskich.

ŚRODA
PLANETE+ 19:00

NA RATUNEK SŁONIOM. HUGH I WOJNA O KOŚĆ SŁONIOWĄ

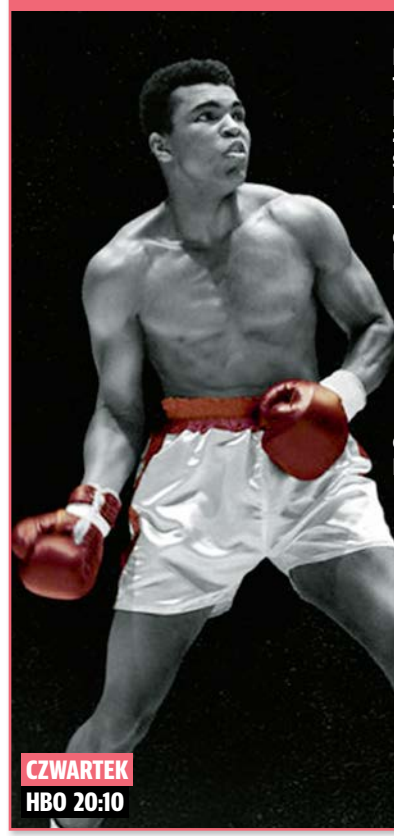
Nielegalny biznes kłusowników szacowany jest na 20 miliardów funtów rocznie. Ich działania zagrażają majestatycznym gatunkom zwierząt takim jak słonie i nosorożce. Hugh Fearnley-Whittingstall podróżuje po świecie, żeby zrozumieć, jak działają kłusownicy i co można zrobić, aby przeciwdziałać powodowanemu przez nich kryzysowi, zanim będzie za późno.

PONIEDZIAŁEK
HBO 20:10

GRA O TRON: OSTATNIA WARTA

Dokument odsłaniający kulisy powstawania ostatniego sezonu „Gry o tron". Twórcy podążają w nim za członkami ekipy, którym przyszło zmagać z ekstremalną pogodą, terminami i ciekawością podekscytowanych fanów, którzy marzyli o poznaniu choć rąbka fabuły. To także zabawna i przejmująca historia, przedstawiająca prawdę o radości, jaką daje tworzenie świata i smutku towarzyszącym pożegnaniu się z nim.

NAZYWAM SIĘ: MUHAMMAD ALI



CZWARTEK
HBO 20:10

Dwuczęściowy film dokumentalny przedstawiający sylwetkę Muhammada Aliego, jednej z największych ikon świata sportu.
Film pokazuje zarówno triumfy jak i wyzwania, z jakimi na co dzień musiał mierzyć się Muhammad Ali. Za pomocą archiwalnych materiałów twórcy malują intymny portret człowieka, który był światełkiem nadziei dla uciskanych ludzi na całym świecie i został uznany za globalny symbol człowieczeństwa i walki z systemem. Muhammad Ali uważany jest za jednego z najlepszych pięściarzy i zarazem najważniejszych sportowców XX wieku. Jako jedyny w historii trzykrotnie zdobył tytuł mistrza świata wszechwag i skutecznie bronił go dziewiętnaście razy. Reżyser Antoine Fuqua („The Equalizer") stara się swym obrazem złożyć hołd wielkiemu sportowcowi i człowiekowi.

ARTYKUŁ REKLAMOWY

009059191

Powiedz STOP szumom w uszach

Skończ z szumami i świstami w uszach, które zatruwają Ci życie

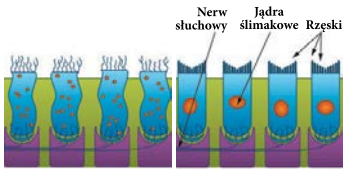
Dobra wiadomość: teraz wszystko jest już możliwe dzięki całkowicie nowej formule Acouphenol, która uwolni Cię od tych nieustannych dźwięków i pozwoli Ci cieszyć się doskonałym słuchem w niespełna 2 tygodnie.

Dziesiątki tysięcy osób zastosowało już tę rewolucyjną metodę do usuwania szkód wyrządzonych przez nadwrażliwość słuchu takich jak szumy w uszach. Metoda ta jest tak popularna w Niemczech, że dziennikarze nazwali ją „brzytwą z dwoma ostrzami na szumy w uszach". Oczywiście ta metoda nie ma uciąć ucha, ale można z całą stanowczością stwierdzić, że znacznie zmniejszy problem szumów w uszach, usuwając 2 przyczyny nadwrażliwości słuchu i tych różnych dźwięków, które rozlegają się w Twoich uszach i uniemożliwiają Ci normalne życie.

Nasz ekspert tłumaczy nam, jak ta metoda radzi sobie z szumami i świstami w uszach

Michel Weber :

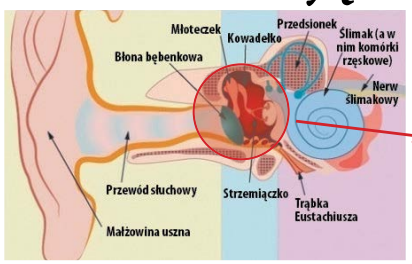
„Zanim Ci powiem, jak działa formuła Acouphenol, muszę zauważyć, że metoda ta pojawiła się w dobrym momencie. Wraz z powszechnym używaniem



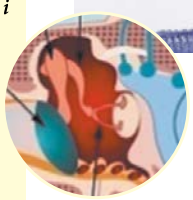
Komórki słuchowe ze zniszczonymi rzęskami | **Komórki słuchowe z prawidłowymi rzęskami**

To komórki słuchowe (rzęskowe) przekazują dźwięki do mózgu. Kiedy są uszkodzone (zdjęcie po lewej stronie), ulegają dysfunkcji sprawiając, że niektóre dźwięki stają się dla ciebie nie do zniesienia, albo wysyłając do Twojego mózgu te uporczywe szumy. Odżywione komórki słuchowe będą prawidłowo funkcjonować (zdjęcie po prawej stronie).

telefonów komórkowych i słuchawek ze zbyt głośną muzyką procent osób cierpiących na szumy w uszach wyraźnie rośnie. Szacuje się, że dzisiaj co piąta osoba musi stawić czoło problemowi z szumami w uszach.



Działając na poziomie ciśnienia krwi i nerwu słuchowego Acouphenol likwiduje 2 przyczyny problemów ze słuchem i szumów usznych



W dodatku stres związany ze współczesnym życiem i niektóre kuracje pogłębiają ten problem.

Jak wiemy, te różne dźwięki, szumy, trzaski, świsty i brzęczenia mają wpływ na Twoje zdrowie nie tylko fizyczne, ale także psychiczne (utrudniając zdolność koncentracji, zakłócając sen i zwiększając ryzyko depresji). Ale teraz wróćmy do tej rewolucyjnej formuły kryjącej się w zdumiewającej kapsułce zmagającej się z 2 przyczynami szumów w uszach.

Pierwsza przyczyna szumów usznych jest wewnętrzna i jest skutkiem nieprawidłowego krążenia krwi w uchu. Komórki są wtedy źle „odżywione" i wysyłają, jeśli mogę tak powiedzieć, sygnał dźwiękowy do mózgu (te sławetne dźwięki, które tylko Ty słyszysz). Aby zapewnić prawidłowe krążenie krwi i poprawić funkcjonowanie komórek, formuła Acouphenol łączy 2 aktywne składniki: ekstrakt z Ginkgo biloba i ekstrakt z Cimicifuga (*Actaea racemosa*), które będą wspólnie oddziaływać na mikrokrążenie obwodowe krwi. I teraz Twoje komórki zaprogramowane na nowo nie będą już wysyłać sygnałów dźwiękowych do mózgu. 99% osób, które zastosowały formułę Acouphenol, stwierdziło, że szumy w uszach zniknęły niemal całkowicie w niespełna 14 dni!

Druga przyczyna jest zewnętrzna. Te dźwięki zakłócają Twój spokój, zatruwają życie i mają wpływ na Twoją psychikę. Ten nieustanny hałas Cię stresuje i powiększa stres powodowany przez codzienne życie. To prawdziwe błędne koło. Dźwięki w uszach pochłaniają całą Twoją uwagę i mogą stać się Twoją obsesją, nie pozwalając o niczym innym myśleć (możesz mieć nawet kłopoty z oddychaniem!). Dlatego kapsułka Acouphenol zawiera też 3 aktywne składniki, które pozwolą Ci mentalnie rozróżnić prawdziwe dźwięki od tych związanych z szumami usznymi. Są to Griffonia, magnez o wysokiej bioprzyswajalności i melatonina. Zmniejszysz problem z nadwrażliwością słuchu.

5 aktywnych składników **Acouphenol**, by odzyskać jakość słuchu i pozbyć się szumów w uszach

Suplement diety

- ***Ginkgo biloba*** bogaty we flawonoidy i laktony terpenowe.
- ***Actaea racemosa (Pluskwica groniasta),*** które aktywne czynniki (glukozydy triterpenowe) działają przeciwskurczowo na układ naczyniowy.
- **Cytrynian magnezu,** bogaty w magnez o bardzo wysokiej bioprzyswajalności.
- **Griffonia simplicifolia** bogata w 5-hydroksytryptofan, prekursor serotoniny.
- **Melatonina,** hormon znany ze swego działania na sen.

GWARANCJA

PRZYJEMNOŚĆ 3 MIESIĄCE LUB ZWROT PIENIĘDZY

Wypróbuj Acouphenol dobrowolnie i bez żadnych zobowiązań. Masz 90 dni, aby ocenić jego efekty i zdecydować, czy daje Ci pełną satysfakcję. W tym czasie Twoje kłopoty powinny stać się już tylko złym wspomnieniem. Jeśli nie, możesz odesłać napoczęte, a nawet puste opakowania, i otrzymasz zwrot ceny bez żadnej dyskusji przekazem pocztowym zaadresowanym na Twoje nazwisko. Nic więc nie ryzykujesz decydując się na tę próbę, najwyżej okaże się, że dzięki Acouphenol Twój komfort życia zdecydowanie się poprawi.

- **Nadwrażliwość na różnego rodzaju dźwięki**
- **Utrata słuchu**
- **Problemy ze snem**
- **Trudności w pracy**

Acouphenol sprawi, że Twój słuch może poprawić się nawet o 75%.

Halina, 60 lata

„Zapomniałam już, co to jest cisza"

Próbowałam już tylu rzeczy, akupunktury, leków i babcinych ziółek, że w nic już nie wierzyłam. O Acouphenolu powiedziała mi Martine, moja przyjaciółka. To naprawdę nie do wiary, ale po tygodniu nie włączałam już telewizora, żeby zasnąć! Nie miałam już szumów w uszach. Nie śmiej się, ale na nowo odkryłam, co to jest cisza, bo zupełnie zapomniałam!

Płatność w 3 ratach

Możliwość płatności w trzech ratach przy zamówieniu **kuracji Intensywnej**. Np. pierwsza rata wynosi 157,90 zł (rata + dostawa), druga i trzecia po 133,00 zł.

Jak zamówić bez żadnego ryzyka Acouphenol?

Wystarczy, że zadzwonisz pod numer telefonu

22 382 18 70

(pon.- piąt. godz. 8-19, sob. godz. 8-16)

albo wejdziesz na naszą stronę internetową **www.nutritia.pl**

Szybkie i proste zamawianie przez strone internetową www.nutritia.pl

Próbna kuracja	**149,00 zł**
Uderzeniowa kuracja	**249,00 zł**
Intensywna kuracja	**399,00 zł**

Nie wysyłaj pieniędzy teraz. Zapłacisz przy odbiorze przesyłki (plus 24,90 zł udziału w kosztach wysyłki). ACU1020PL

DZIEŃ MATKI

W niedzielę święto wszystkich mam. Z tej okazji stacje pokażą filmy, w których to właśnie matki odgrywają centralną rolę. **Dzień Matki** w filmie Garry'ego Marshalla („Pretty Woman", „Uciekająca Panna młoda") oglądamy oczami samotnej matki dwóch synów, gwiazdy nieposiadającej dzieci, młodej dziewczyny niedogadującej się z własną matką i ojca – samotnie wychowującego dwie córki. W obsadzie gwiazdy: Jennifer Aniston, Kate Hudson, Julia Roberts. Emisja w Polsacie o 15:10. Drugi film, również **Dzień Matki** (BBC First 20:55) utrzymany jest w poważnym tonie. Irlandzki dramat w reżyserii Fergusa O'Briena oparty jest na prawdziwych wydarzeniach. W 1993 roku w wyniku przeprowadzonego przez IRA ataku bombowego w Warrington (północna Anglia) zginęło dwóch chłopców. Pogrążone w żałobie brytyjskie małżeństwo Wendy i Colin Parry próbuje na nowo odnaleźć sens życia po bezsensownej śmierci syna. Wraz z gospodynią domową z Dublina poruszoną wydarzeniami w Warrington podejmują wspólną walkę o pokój. Inne propozycje na ten dzień to **Mama w opałach** (Stopklatka TV 18:20), czyli dzień z życia matki (Uma Thurman) na pełen etat oraz **Zbuntowana mama** (CBS Europa 19:25), historia Laury, która poświęciła się wychowywaniu dzieci, a po latach czuje się niedoceniana, więc postanawia wreszcie zrobić coś tylko dla siebie.

PONIEDZIAŁEK
POLSAT 20:10
♦♦♦

TRANSFORMERS: OSTATNI RYCERZ

Transformery już od zarania dziejów przybywały na Ziemię, aby nieść pomoc ludziom. Działo się tak aż do momentu, kiedy porozumienie między dwoma gatunkami zostało zerwane. Odtąd ludzie i Transformery toczą ze sobą wojnę, a Optiums Prime odszedł. Klucz do ocalenia przyszłości ludzi jest zakopany w sekretach przeszłości. Zdobycie tej tajemnicy leży w rękach sprzymierzeńców: Cade'a Yeagera (Mark Wahlberg), angielskiego lorda, Edmunda Burtona (Anthony Hopkins), oraz oksfordzkiej profesor, Vivian Wembley (Laura Haddock).

Film SF USA/Chiny/Kanada 2017, reż. Michael Bay, wyst.: Mark Wahlberg, Anthony Hopkins, Josh Duhamel

PRZYRZECZENIE

Rok 1915, stolica Imperium Osmańskiego. Michael (Oscar Isaac) przybywa do Stam-bułu, by zrealizować swoje plany o studiach medycznych. Gdy poznaje Anę (Charlotte Le Bon), od pierwszej chwili wie, że to kobieta jego życia. Za plecami narzeczonego Any, amerykańskiego fotoreportera Chrisa (Christian Bale), wybucha płomienny romans. Tymczasem Imperium zaczyna drżeć w posadach, na ulicach Stambułu robi się niespokojnie. Siły tureckich nacjonalistów, korzystając z narastającego chaosu rozpoczynają prześladowania ludności ormiańskiej. Michael i Ana, oboje ormiańskiego pochodzenia, z dnia na dzień stają w obliczu śmiertelnego zagrożenia. Gdy krew płynie ulicami, a świat odwraca oczy, to Amerykanin Chris jest jedyną szansą ocalenia dla zakochanych. Większość jednak nie ma takiej szansy...

SOBOTA
TVP 1 20:35
♦♦♦

Dramat USA/Hiszp. 2016, reż. Terry George, wyst.: Christian Bale,Charlotte Le Bon

ZIMNA WOJNA

SOBOTA
CANAL+ 20:00
♦♦♦♦

Fenomenalny film nagrodzonego Oscarem Pawła Pawlikowskiego („Ida"), który szturmem podbił serca widzów na całym świecie. Obraz przyniósł reżyserowi Złotą Palmę na festiwalu w Cannes oraz był polskim kandydatem do Oscara. Historia namiętnej, lecz niemożliwej miłości dwojga ludzi, którzy nie potrafią być ze sobą i jednocześnie nie mogą bez siebie żyć. Na przeszkodzie ich uczuciu stają nie tylko trudne charaktery, lecz także wydarzenia zimnej wojny lat 50. w Polsce, Berlinie, Jugosławii i Paryżu. Tło dla ludzkich dramatów stanowi poruszająca ścieżka dźwiękowa – polska muzyka ludowa przeniesiona z wiejskich chat do filharmonii, hipnotyzujący ówczesną bohemę jazz oraz szlagiery paryskich barów z połowy XX wieku. Znakomite kreacje w filmie stworzyli Joanna Kulig i Tomasz Kot. Świetnie wypadli też Borys Szyc i Agata Kulesza w rolach drugoplanowych.

Dramat Polska/W. Bryt./Francja 2018, reż. Paweł Pawlikowski, występują: Joanna Kulig, Tomasz Kot, Borys Szyc

SOBOTA
TVP KULTURA 20:20
♦♦♦♦

POKÓJ

Jack (Jacob Tremblay) od zawsze mieszka z mamą Ma (Brie Larson, Oscar dla najlepszej aktorki pierwszoplanowej) w pomieszczeniu, którego nigdy nie opuszczał. Sześciolatek jest przekonany, że poza nim jest jedynie pustka. Dla Ma światem są wspomnienia. Dzięki nim może opiekować się dzieckiem. Pewnego dnia wyjawia synowi, że oboje są więzieni przez obcego mężczyznę. Jeśli będą próbowali uciec, grozi im śmierć. Mimo niebezpieczeństwa kobieta obmyśla plan ucieczki. Niebawem okazuje się, że o wiele trudniejsza od ucieczki jest nauka życia w prawdziwym świecie.

Dramat Irlandia/Kanada/W. Bryt./USA 2015, reż. Lenny Abrahamson, wyst.: Brie Larson, Jacob Tremblay

PIĄTEK
CANAL+ 21:00
♦♦♦

PRAWDZIWA HISTORIA

Delphine jest pisarką, ale od pewnego czasu brak jej weny twórczej. Pewnego dnia, na spotkaniu autorskim, poznaje kobietę, która prosi ją o podpisanie książki. Rodzi się relacja, która z czasem zdominuje życie Delphine. Przyjaźń przemienia się w toksyczne uzależnienie. Pisarka zaczyna tracić kontrolę nad swoim życiem i zaczyna wątpić w rzeczy, które uważała za pewne.

SOBOTA
KINO TV 21:00
♦♦♦♦

GATTACA – SZOK PRZYSZŁOŚCI

Nieodległa przyszłość. Dzięki rozszyfrowaniu kodów genetycznych los człowieka jest determinowany tuż po urodzeniu. Błąd programu sprawia, że rodzi się Vincent (Ethan Hawke), poczęty i urodzony zgodnie z naturą. Dysponując kodem kolegi, który wbrew przeznaczeniu ulega wypadkowi, Vincent zostaje członkiem załogi statku kosmicznego.

NIEDZIELA
TVP 1 22:45
♦♦♦

ZA GŁOSEM SERCA

Gdy Maura (Kari Matchett) i Ben Walkerowie (William Baldwin) zostają sami (bo dzieci już dorosły) i mogą pozwolić sobie na zmiany w życiu, Maura dostaje propozycję pracy w Minneapolis. Wyjeżdża z rodzinnego miasteczka, by poświęcić się karierze zawodowej. A ponieważ Ben nie chce wyjeżdżać z Campbell, Walkerowie decydują się na separację. Ich synowie postanawiają uratować małżeństwo rodziców.

PONIEDZIAŁEK
TVN 22:35
♦♦♦♦

MIASTO ZŁODZIEI

Doug MacRay jest przywódcą okradających banki złodziei, których nikt nigdy nie złapał na gorącym uczynku. Podczas jednego z napadów zakładniczką zostaje Claire. Przestępcy puszczają ją wolno, lecz kobieta żyje w ciągłym strachu. Aż do dnia, gdy poznaje Douga. Nie wie, że to jeden z zamaskowanych przestępców, który przetrzymywał ją jako zakładniczkę. Zauroczenie zmienia się w romans.

REKLAMA

ZAPOMNIJ O BÓLU
z materacem GRYKO-MED

POLSKI MATERAC Z ŁUSKĄ GRYKI

POMOCNY PRZY:
- zmianach reumatycznych
- zmianach zwyrodnieniowych
- dyskopatii
- bólach stawów i mięśni
- drętwieniu rąk i nóg
- sztywności porannej
- bezsenności
- rozdrażnieniu

Dostępne rozmiary materaca:
70x185* • 80x185* • 90x185*
* +/– 3 cm na szerokości

SUPER PROMOCJA
PODUSZKA GRATIS

Do każdego materaca poduszka wypełniona łuską gryki GRATIS!

OCENA UŻYTKOWNIKA

Chciałam się podzielić z Państwem informacją, jakie korzyści przynosi spanie na materacu z łuską gryki. Mam problemy z kręgosłupem od wielu lat, głównie boli mnie w odcinku lędźwiowym. Po 7 dniach spania na materacu z łuską gryki poczułam się lepiej, bóle kręgosłupa minęły, swobodnie mogłam się wyprostować i ubrać.

Polecam każdemu, kto ma problemy zwyrodnieniowe kręgosłupa, aby spał na materacu z łuską gryki. Jednocześnie chciałam podziękować mojej kuzynce, od której dowiedziałam się o tym wspaniałym materacu.

Danuta z Mazowsza

PROMOCJA do 3.06.2019 r.
TYLKO TERAZ CENA: ~~360 zł~~ 199 zł

Uwaga: przy zamówieniu 2 sztuk materacy wysyłka gratis.
Liczba produktów w promocji ograniczona.

P.W.M. GAMA
ZAMÓWIENIA: (32) 762 65 10 • (32) 762 65 20 • kom. 512 220 219
P.W.M. GAMA, 42-506 Będzin, ul. Mostowa 16 • www.pwmgama.pl • sklep internetowy: www.naturalne.net

PIĄTEK
HBO 21:10

TEMPLARIUSZE

Drugi sezon serialu o najbardziej tajemniczym i wpływowym zakonie rycerskim czasów średniowiecza. Drugi sezon produkcji, zapowiadający spektakularny upadek zakonu, skupia się na takich sprawach, jak władza, odkupienie, zemsta, zdrada czy rodzina. Ważnym wątkiem jest też wojna między kościołem a państwem. Pojawia się nowy bohater – Talus (Mark Hamill) ma przygotować kolejne pokolenia mnichów, którzy dumnie będą nosić na piersiach czerwony krzyż.

PIĄTEK
BBC FIRST 19:00

Z RODZINKĄ PRZY STOLE

Dla rodziny Goodmanów piątkowe obiady to czas, kiedy domownicy gromadzą się przy stole, by zjeść wspólnie posiłek, porozmawiać o radościach i problemach. Spotkaniom tym towarzyszą nieporozumienia oraz sprzeczki. Dla braci Adama i Johnny'ego wspólne obiady to uciążliwa konieczność. Domownicy są bowiem specyficzni: mama ma bzika na punkcie „Masterchefa", tata wyjada ze śmietnika, a babcia paraduje w bikini.

NIEDZIELA
FOX 20:10

DEEP STATE: TAJNY UKŁAD

Fabuła drugiego sezonu serialu rozgrywa się osiem miesięcy po wydarzeniach z serii pierwszej. Zarówno Harry jak i Leyla są sfrustrowani i zgorzkniali. Teraz jednak mają szansę naprawić krzywdy przeszłości, połączyć siły i wywalczyć sprawiedliwość. W nowej odsłonie będziemy świadkami wielkiego upadku jednego z bohaterów, a także spisku, który może jednego z nich pogrążyć.

PON.-CZW.
TVN 20:15

NA WSPÓLNEJ

PONIEDZIAŁEK Smolny wraca do pracy. Przekonuje redaktorów i Gwiazdę, że jest zdrowy. W domu podtrzymuje na duchu synów, którzy martwią się zdrowiem mamy. Kamil kończy terapię w ośrodku zamkniętym. Ula, mimo że bardzo tęskni za tatą, obawia się jego powrotu do domu.
WTOREK W firmie Ilony nieoczekiwanie pojawia się kontrola skarbowa. To samo dzieje się w galerii Maksa. Okazuje się, że to zemsta naczelnika Wszoły za to, że Ilona odmówiła pójścia z nim do łóżka. Maks postanawia spotkać się z urzędnikiem. Po rozmowie z nim wyprowadza się z synkiem z domu.
ŚRODA Kuba nagrywa telefonem poważny wypadek drogowy. Wraz z Przemkiem postanawiają wrzucić nagranie do Internetu. Biznesmen Maćkowiak protestuje przeciwko operacji ojca. Ostrowski próbuje przemówić mu do rozsądku. Syn pacjenta odgraża się, że zniszczy szpital, jeśli coś pójdzie źle.
CZWARTEK Aniela prosi ojca, by pojechał z nią do gospodarstwa, w którym prawdopodobnie mieści się nielegalna hodowla psów. Na miejscu zostają zaatakowani przez bandytów i uwięzieni.

PIERWSZA MIŁOŚĆ

PT., PON.-CZW.
POLSAT 18:00

Melkę intryguje symbol gwiazdy, o którym powiedziała jej wróżka. Stara się dopasować go do Pawła. Z miernym skutkiem. A może to nie Paweł jest jej pisany?

PIĄTEK Kinga przygotowuje się do jednodniowego obozu survivalowego. Przed wyjazdem dochodzi do emocjonalnych scen z Arturem. Gdy zajęcia się kończą, Kinga nie ma ochoty wracać do domu. Oskar proponuje jej, by zwiedzili pobliskie sztolnie.
PONIEDZIAŁEK W King's Fitness wybucha mały skandal. Okazuje się, że ktoś uprawiał seks w saunie. Paweł postanawia uruchomić dyskretne śledztwo. Niestety, ktoś usunął nagranie z monitoringu. Wszelkie poszlaki wskazują na Arcziego.
WTOREK Jagoda wyjawia Pawłowi, że spotyka się z kimś. Paweł szybko odkrywa, że to starszy i żonaty mężczyzna. Jagoda jest załamana, zwierza się Pawłowi, że tajemniczymi kochankami w klubowej saunie byli właśnie Jagoda i jej partner.
ŚRODA Malwina poddaje się próbie milczenia. Gdy w klasztorze ma się pojawić przeor, dochodzi do kompromitującego wypadku. Jagoda mdleje na recepcji w klubie. Paweł zabiera ją do szpitala. Okazuje się, że Jagoda jest w ciąży.
CZWARTEK W Wadlewie ponownie pojawia się telewizja, ma powstać reportaż o znachorze. Kazimierz opowiada historię o tym, jak stał się uzdrowicielem. Bartek staje w opozycji do całej wsi i publicznie podważa metody lecznicze znachora.

NIEDZIELA
TVP 1 20:10

STULECIE WINNYCH

Jasiek został zamknięty w areszcie. Władek i Kazia wiedzą, że Łucja widziała zdarzenie, ale nie chce złożyć zeznań. W końcu Bronisława używa groźby, by zmusić dziewczynę do wyjawienia policjantom prawdy. W Brwinowie są rozwieszane plakaty o mobilizacji. 1 września Polskie Radio nadaje komunikat o wybuchu wojny. Drogi prowadzące do Brwinowa zostają zamknięte. W nocy Niemcy brutalnie wyganiają wszystkich brwinowian z ich domów. Nie oszczędzają nikogo. Żołnierze wybierają z tłumu 10 mężczyzn. Wśród nich jest Paweł. Pluton egzekucyjny formuje szereg. Słychać dźwięk załadowywanej broni. Pada komenda ognia...

Informacje prezentowane w tym artykule oparte są na opublikowanych wynikach badań naukowych.

ZNANA OD 2600 LAT GRECKA ŻYWICA ZASKAKUJE NAUKOWCÓW SWOIM POTENCJAŁEM

Według uczonych pomaga zapobiegać wrzodom żołądka, łagodzi niestrawność, niszczy groźne drobnoustroje, neutralizuje wolne rodniki i przeciwdziała miażdżycy. Poznaj zastosowania zdrowotne mastiki potwierdzone badaniami naukowymi.

MASTIKA to żywica drzewa *Pistacia lentiscus*, rosnącego wyłącznie na leżącej na Morzu Egejskim greckiej wyspie Chios. Od czasów starożytnych jest szeroko stosowana jako **środek przeciwzapalny w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych.** Znaleziska archeologiczne i źródła historyczne pozwalają datować początki zastosowań mastiki w basenie Morza Śródziemnego już na VII w. p.n.e. W dobie nowożytnej żywica drzewa mastyksowego została **oficjalnie uznana przez Europejską Agencję Leków** (EMA) za tradycyjny ziołowy produkt zdrowotny stosowany w zaburzeniach trawiennych, a także w stanach zapalnych skóry i jako pomoc w gojeniu się ran.

Nie daj się wrzodom trawiennym

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy najczęściej powodowana jest przez zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* i niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen. Już trzy dekady temu *The New England Journal of Medicine*, najstarsze nieprzerwanie wydawane czasopismo medyczne na świecie, ogłosiło, iż mastika posiada zdolność do zabijania *Helicobacter pylori*.[1] Świat nauki nie krył zdumienia, gdyż *H. pylori* należy do drobnoustrojów, które wykształciły odporność na antybiotyki! Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Mediolanie jednoznacznie dowodzą, że mastika przy koncentracji 500 mikrogramów na mililitr **zabija nawet 90% kolonii bakterii.**

Pozbądź się niestrawności

W roku 2010 w czasopiśmie *Journal of Ethnopharmacology* opublikowano wyniki przełomowych badań prowadzonych w Klinice Gastroenterologii Szpitala Skylitsion na Chios.[2] Potwierdziły one, że przyjmowanie mastiki przynosi **wyraźną poprawę czterech objawów niestrawności**: uogólnionego bólu brzucha, bólu brzucha wywołanego niepokojem, tępego bólu w nadbrzuszu oraz zgagi.

Według danych Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii w Polsce bakterią ***Helicobacter pylori*** zakażonych jest ok. **84%** osób dorosłych i **32%** dzieci do 18. roku życia!

Zwalcz stany zapalne

Prace badawcze przeprowadzone w latach 70. ubiegłego stulecia dowiodły właściwości antyoksydacyjnych gumy mastiksowej, czyli jej zdolności do neutralizacji wolnych rodników będących przyczyną m.in. procesów starzenia się i powstawania stanów zapalnych. Wykazano, że **mastika w kapsułkach jest skuteczniejszym antyoksydantem niż podawana w innych formach.**

Przeciwdziałaj miażdżycy

Choroby układu krążenia – w tym miażdżyca, której rozwojowi sprzyja wysoki poziom cholesterolu – są główną przyczyną umieralności na świecie. Badania kliniczne z 2015 roku z udziałem osób powyżej 50. roku życia z poziomem cholesterolu przekraczającym 200 mg/dl dowodzą, że dawka mastiki wynosząca ok. 1 g dziennie **skutecznie obniża poziom cholesterolu.**

Więcej informacji na stronie mastika.net

FOT. ANNA STANDERSKA

Prof. dr hab. farm.
Jerzy W. Łukasiak
Specjalista w dziedzinie farmacji

– Mastika ma pozytywne działanie na układ trawienny, układ oddechowy i układ krążenia. Zapobiega powstawaniu wrzodów żołądka i dwunastnicy, reguluje perystaltykę jelit, łagodząco wpływa na dolegliwości astmatyczne, bo oczyszcza płuca, a także obniża poziom złego cholesterolu.

Z farmaceutycznego punktu widzenia jest wielofunkcyjnym, prozdrowotnym kombajnem. Do tej pory zdecydowanie niedocenianym.

Jerzy Łukasiak

CODZIENNIE DOFINANSOWANIE

50 zł DLA PIERWSZYCH 111 OSÓB!

CODZIENNIE PIERWSZYM 111 OSOBOM, które złożą zamówienie telefoniczne, przysługuje dofinansowanie w wysokości **50 zł**! Oznacza to, że otrzymasz preparat **Mastika Gold** o wartości ~~**119 zł**~~ tylko **za 69 zł**.

Zadzwoń:

58 76 111 12

Pn.–pt. 9.00–19.00. Koszt jak za połączenie lokalne. **Oferta ważna do 21 czerwca 2019 r.** lub do wyczerpania zapasów. Nie łączy się z innymi rabatami i promocjami.

O producencie **AMC Pharma Limited** to firma z siedzibą w Londynie specjalizująca się w produkcji i dystrybucji wyrobów medycznych, suplementów diety i kosmetyków w Europie. **Od ponad 20 lat dbamy także o zdrowie Polaków**, oferując indywidualne programy suplementacji oraz bezpłatną opiekę naszych konsultantów.

[1] Huwez, F. U., Thirlwell, D., Cockayne, A. et al. (1998). *Mastic gum kills* Helicobacter pylori. New England Journal of Medicine 12-24-1998;339(26):1946.

[2] Dabos K.J, Sfika E, Vlatta L.J, Frantzi D, Amygdalos GI, Giannikopoulos G. *Is Chios mastic gum effective in the treatment of functional dyspepsia? A prospective randomised double-blind placebo controlled trial.* J Ethnopharmacol. 2-3-2010;127(2):205-209.

BARWY SZCZĘŚCIA

W klinice leczenia niepłodności Łukasz dowiaduje się, że matka jego córki chce się z nim spotkać. Okazuje się, że kobieta pragnie mieć z nim jeszcze jedno dziecko. W roli Izy Małek – Agnieszka Warchulska.

PIĄTEK Madzia mści się na Kacprze za nieudaną randkę i rozpowszechnia fałszywe plotki. Kacper ma pierwsze spotkanie z terapeutką. Ludwik chce błagać Reginę o wybaczenie, kupuje bukiet róż. Żona nie ma dla niego czasu, spieszy się na spotkanie z Norbertem.
PONIEDZIAŁEK Hubert próbuje komponować muzykę, ale czuje się wypalony. Ku niezadowoleniu Agaty Mariola dwukrotnie odwiedza Pyrkę i nadal stara się przekonać go do powrotu na scenę.
WTOREK Menadżerka proponuje Gawronowi prowadzenie programu muzycznego. Mariola chciałaby współpracować przy nowym projekcie z Hubertem. Regina zajmuje się Stefankiem. Franek kolejny raz próbuje porozmawiać z kobietą o wspólnej przyszłości.
ŚRODA Julita nadal żyje w strachu, nie mogąc zapomnieć o porwaniu. Niepokoi ją także brak wiadomości od matki. Z Urszulą najwyraźniej dzieje się coś niedobrego... Po namyśle Hubert przyjmuje pracę przy programie Marioli, a Radek zgadza się na nagrania w Feel Good.
CZWARTEK Łukasz odkrywa, że matka jego córeczki prowadzi kurs malarstwa, na który zapisały się jego matka i Waleria. Patryk podczas nagrania do programu wykonuje utwór Gawrona. Chłopak dedykuje piosenkę Agacie.

PT., PON.-CZW.
TVP 2 20:10

KLAN

PT., PON.-CZW.
TVP1 18:00

PIĄTEK Pawełek jest podekscytowany perspektywą pracy na budowie. Paweł i Wiga zastanawiają się, czy entuzjazm nastolatka jest efektem jego uczucia do Mildy. Dominika planuje wyjazd do Gdańska. Obawia się, jak Jerzy zareaguje na ten pomysł. Marek proponuje Czesi wspólną wycieczkę. Brajan w natarczywy sposób dopytuje, co łączy Czesię z Markiem.
PONIEDZIAŁEK Dominika z entuzjazmem opowiada Elżbiecie o weekendzie. Jerzy nie podziela dobrego humoru córki. Uważa, że Robert nie jest dla niej odpowiednim mężczyzną. Pawełek jest zadowolony z pracy na budowie. Plan, który miał zniechęcić go do pracy fizycznej, nie powiódł się.
WTOREK Jasiek umawia się przez telefon z Ramoną. Małgosia pyta brata, czy wrócił do byłej dziewczyny. Okazuje się, że Jasiek i Ramoną są świadkami na ślubie Jacka i Pauliny. Beata zastanawia się, czy to nie za szybko na założenie nowej rodziny.
ŚRODA Beata martwi się zaangażowaniem Piotra w sprawy nowej pacjentki. Eliza chce, by Piotr śpiewał z nią w duecie. Rafalski tłumaczy kobiecie, że nie jest to możliwe, dopóki jest ona jego pacjentką.
CZWARTEK Zosia chciałaby pomóc w opiece nad Filipkiem. Ola tłumaczy, że Rafał sam chce zająć się synkiem. Beata jest coraz bardziej zaniepokojona zachowaniem męża. Nie podoba jej się pomysł ze śpiewaniem. Miłosz wybiera się na wieczór kawalerski Kornela.

PON.-WT.
TVP 2 20:55

M JAK MIŁOŚĆ

PONIEDZIAŁEK Bartek ogląda nagranie z sylwestra i w końcu domyśla się, że Ula wciąż czuje coś do Janka... Tymczasem Morawski interweniuje podczas kłótni na lokalnym parkingu i staje twarzą w twarz z mężczyzną uzbrojonym w pistolet. A Sonia wchodzi nagle na linię strzału, gotowa osłonić ukochanego własnym ciałem. Kisielowa, Modry i Żak nadal próbują walczyć ze smogiem w Grabinie – i przy okazji sami łamią prawo. Maria i Barbara coraz bardziej niepokoją się o przyszłość Pawła. I w finale postanawiają szczerze porozmawiać na ten temat z Julką.
WTOREK Kamil zdradza w końcu Kindze, że przeszedł niedawno operację mózgu. Dziewczyna od razu mówi o tym Ance oraz Magdzie. Gdy Chodakowska przyjeżdża do kliniki, by przyjaciela odwiedzić, Budzyński znów czuje ukłucie zazdrości. Zduńska ma poza tym problemy w domu, bo Misiek jest coraz bardziej zazdrosny o bliźniaczki. Tymczasem Iza odbiera telefon od wujka Artura, który – bliski śmierci – pragnie ostatni raz z dziewczyną porozmawiać.

NA DOBRE I NA ZŁE

Bart spóźni się na własny ślub. Julka do końca nie będzie miała pewności, czy w ogóle pojawi się na ceremonii!

Finał sezonu! Jędrek nadal chce nawiązać kontakt z Anną Wilson, którą uważa za swoją matkę i w końcu ucieka ze szpitala, żeby pojechać do niej do Londynu. Bart na kilka godzin przed ślubem ma kolejny atak bólu i znów kłóci się z Julką, a później nie zjawia się w kościele na czas. Tymczasem Falkowicz – gdy dowiaduje się, że to doktor Konica został dyrektorem – wykorzystuje każdą okazję, by dopiec koledze. Na SOR trafiają nowi pacjenci. Przerażona dziewczyna, Kasia, twierdzi, że uprowadził ją nieznajomy, który przywiózł ją do szpitala. Jej porywacz, Karol, upiera się, że jest chłopakiem Kasi i mówi, że ukochana nagle przestała go rozpoznawać. W Leśnej Górze trwa poród nastolatki Oli. Rodzice dziewczyny wbrew jej woli – chcą oddać dziecko do adopcji.

ŚRODA
TVP 2 20:55

Wzmacnia serce, koi nerwy, ożywia mózg, goi rany

Miodowa uczta

Miód jest nie tylko pyszny, ale ma również właściwości prozdrowotne. Jest produktem spożywczym łatwo przyswajalnym i łatwo strawnym, a to dzięki wysokiej zawartości cukrów prostych – glukozy i fruktozy. W swoim składzie ma także składniki biologiczne, takie jak bakteriobójcze inhibiny, enzymy i flawonoidy, a także zdrowe mikropierwiastki. W miodach pszczelich zidentyfikowano też wiele antyoksydantów: witaminę C, witaminę E, enzymy. Oprócz tego miód zawiera szereg związków polifenolowych: fenolokwasów i flawonoidów. Wśród najpopularniejszych miodów wyróżniamy: miód manuka produkowany przez pszczoły żywiące się nektarem z krzewu manuka, lipowy – zalecany przy przeziębieniach, grypie i kaszlu, akacjowy – przydatny w zaburzeniach trawienia, w schorzeniach żołądka i dróg moczowych, wielokwiatowy – sprawdza się w profilaktyce i ogólnym żywieniu, gryczany – niezastąpiony przy niedoborze żelaza i magnezu oraz po zabiegach operacyjnych z utratą krwi oraz spadziowy – stosowany w leczeniu górnych dróg oddechowych oraz przy nerwicy serca.

Płynne złoto

Od kilku lat ogromną popularność zdobywa miód manuka, nazywany „płynnym złotem". To rzadki i wyjątkowy miód, który jest produkowany tylko przez kilka tygodni każdego roku, kiedy kwitną krzewy manuka. Miód manuka ma unikalne właściwości. W odróżnieniu od innych, podobnych produktów, wyróżnia go bardzo wysoka zawartość MGO (methylglyoxalu), który decyduje o tym, jak duże właściwości lecznicze on posiada. Wśród właściwości prozdrowotnych miodu manuka można wymienić wpływ na prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, zapewnianie dobrej kondycji skóry czy pomoc w walce z chorobotwórczymi bakteriami.

FOT. 123RF

AUTOPROMOCJA

W najnowszym numerze:

- Jak zidentyfikować usterki w aucie?
- O ile zmieniły się ceny aut na przestrzeni ostatnich czterech lat?
- Porównanie - Opel Astra vs. Ford Focus

NOWY NUMER

magazyn mobilnego mężczyzny
MOTO salon

Pytaj w kioskach i salonach prasowych

REKLAMA

23:00 SERIAL

Wiktoria

TVP 1

6.15 Wieczna miłość (179) **7.05** Elif (490) **8.00** Wiadomości **8.15** Kwadrans polityczny **8.40** Blondynka (83) **9.40** Komisarz Alex (135) **10.35** Ojciec Mateusz (99) **11.30** Korona królów (228) **12.00** Wiadomości **12.15** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **12.50** Szlakiem osła **13.50** To był rok! – Teledysk **14.00** Elif (491)

15.00 Wiadomości
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Magazyn śledczy Anity Gargas
16.05 Wieczna miłość (180)
Kemal porywa Deniz. Jego rodzice czekają w umówionym miejscu w lesie. Zeynep przekazuje Hakanowi informację, że Deniz jest córką Kemala.
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3497) (s.12)
18.30 Korona królów – taka historia… – reportaż
18.55 Jeden z dziesięciu
19.30 Wiadomości
20.10 Alarm! – magazyn
20.35 Benefis Agnieszki Radwańskiej. (s.4)
Gem, set, mecz
22.25 Audycje komitetów wyborczych
23.00 Wiktoria (17)
Wiktoria i Albert przygotowują się do Bożego Narodzenia. Albert wprowadza na dworze nowe obyczaje. Wbrew woli Wiktorii zostają zaproszeni jej najbliżsi krewni.
0.00 El Príncipe – dzielnica zła (36, 37) – serial kryminalny

22:55 FILM

Ostatnia akcja

TVP 2

6.35 Podróże z historią **7.10** Na sygnale (65) **7.40** Ogrodowi **7.55** Pytanie na śniadanie **11.00** Panorama **11.10** Pytanie na śniadanie – ekstra **11.25** Rodzinka.pl (179, 261) **12.30** Koło fortuny – program rozrywkowy **13.15** Miłosne potyczki (88) **14.00** Coś dla Ciebie – program publicystyczny **14.35** Operacja Zdrowie!

15.10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (100)
16.00 Koło fortuny
16.35 Familiada – teleturniej
17.10 Więzień miłości (64)
Ömer zarzuca Zehrze kłamstwo i ogranicza jej samodzielność. Alev przygotowuje się do porwania Asji. Alper udziela Yasemin korepetycji z matematyki, co wzbudza zazdrość Koraya.
18.00 Panorama
18.35 Audycje komitetów wyborczych – polityka
19.05 Rodzinka.pl (78, 262)
20.10 Barwy szczęścia (2071) – serial obyczajowy (s.12)
20.45 O mnie się nie martw (129) – serial komediowy
21.45 Rodzinka.pl (263) – serial komediowy Polska
22.20 La La Poland
22.55 Ostatnia akcja – komedia
♦♦♦ sensacyjna Polska 2009 Reż. Michał Rogalski, wyk. Jan Machulski, Marian Kociniak, Barbara Krafftówna
0.40 Dobry, zły i brzydki
♦♦♦♦♦ – western Włochy/Hiszpania/Niemcy 1966
3.25 Gość – thriller
♦♦♦ USA/W. Bryt. 2013

17:00 SERIAL

Gliniarze

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **9.00** Polsat SuperHit Festiwal 2019 **10.00** Dzień, który zmienił moje życie **11.00** Dlaczego ja? **12.00** Gliniarze (187) **13.00** Trudne sprawy (508) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.00** Pierwsza miłość (2889) – serial obyczajowy Polska **14.45** Dlaczego ja? (379) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2013

15.50 Wydarzenia
16.15 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (356)
17.00 Gliniarze (346)
Agnieszka i Adam tropią zabójcę prywatnego detektywa. Wiele osób miało motyw, by się pozbyć mężczyzny. Śledczy proszą o pomoc Pawła, który po odejściu z pracy w policji został prywatnym detektywem.
18.00 Pierwsza miłość (2890) – serial obyczajowy
18.50 Wydarzenia
19.30 Świat według Kiepskich (458) – serial komediowy
20.05 Polsat SuperHit Festiwal 2019: Koncert platynowy (s.4)
22.00 Polsat SuperHit Festiwal 2019: Urodziny Agnieszki Chylińskiej (s.4)
22.50 Polsat SuperHit Festiwal 2019: Euforia! 10-lecie Kamila Bednarka (s.4)
23.45 Atrakcyjny pozna panią...
♦♦ – komedia Polska 2004 Reż. Marek Rębacz, wyk. Roman Kłosowski, Andrzej Grabowski
2.05 Tajemnice losu

20:00 FILM

Avengers: Czas Ultrona

TVN

5.35 Mango – Telezakupy **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Antykwariat", Lublin **7.50** Doradca smaku – magazyn kulinarny **8.00** Dzień Dobry TVN **11.00** Ukryta prawda– serial fabularno-dokumentalny **12.00** Szpital (940) **13.00** Szkoła (703) **14.00** 19+ (404) **14.30** Kuchenne rewolucje: Pałac w Nieznanicach

15.30 Szkoła (704)
16.30 19+ (405)
17.00 Szpital (941)
Pacjentem doktor Anny Nowickiej jest chłopczyk, który połknął guzik. Doktor Piotr Wójtowicz przyjmuje na oddział siedemnastolatkę, która została ranna w wyniku upadku w wesołym miasteczku.
18.00 Ukryta prawda (1052)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.00 Avengers: Czas Ultrona
♦♦♦♦ – film sf USA/Niemcy 2015 Reż. Joss Whedon, wyk. Robert Downey jr, Chris Hemsworth, Mark Ruffalo Tony angażuje się w stworzenie zaawansowanej sztucznej inteligencji, która ma samodzielnie eliminować zagrożenia. Ultron wymyka się spod kontroli i zamienia w potwora, który zagraża ludzkości.
22.55 Tron: Dziedzictwo
♦♦♦ – film sf USA 2010 Reż. Joseph Kosinski, wyk. Jeff Bridges, Garrett Hedlund, Olivia Wilde
1.30 Kuba Wojewódzki
2.30 Uwaga!

21:00 FILM

Dziewczyna z marzeniami

TVN 7

7.00 Sąd rodzinny **7.55** Szpital **8.50** Big Brother **9.50** Big Brother Pobudka **9.55** Zakochani po uszy (73) **10.35** Mango – Telezakupy **12.10** 19+ **13.15** Ukryta prawda **14.15** Big Brother Popołudnie **14.20** Sąd rodzinny **15.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.20** Szpital **17.20** Big Brother Podwieczorek **17.25** Prawo Agaty (2) – serial obyczajowy Polska **18.25** Przyjaciele (18) **18.55** Ugotowani **20.00** Big Brother **21.00** ♦♦ Dziewczyna z marzeniami – film USA 2009, reż. Drew Barrymore, wyk. Ellen Page **23.20** ♦♦♦ Red II – komedia kryminalna USA/Francja/Kanada 2013, reż. Dean Parisot

TV 4

8.00 Nasz nowy dom **9.00** Septagon (49) **10.05** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **11.55** SuperPies **12.25** Sekrety sąsiadów (25) **13.00** Detektywi w akcji (185) **14.00** STOP Drogówka **15.00** Policjantki i policjanci (553) **16.00** Gliniarz i prokurator (86) **17.00** Joker **18.00** Septagon (50) **19.00** Policjantki i policjanci (554) **20.00** Gwiazdy kabaretu **21.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (305, 306) **23.00** ♦♦♦ Twister – film katastroficzny USA 1996

TV 6

8.00 Medicopter 117 (59) **9.00** Nokaut (2) **10.00** Galileo **11.00** V.I.P. (21) **12.00** Miodowe lata (115, 122) **13.40** Sekrety sąsiadów (39) **14.15** MacGyver (80) **15.15** Diagnoza morderstwo (13) **16.15** Drużyna A (21) **17.15** Paulina (91) **18.15** Miodowe lata (97, 123) **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (84, 85) **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (23) **0.00** ♦ Afera w strefie 51 – film sf USA 2007 **2.00** Benny Hill

TVP Polonia

11.40 Halo Polonia **12.25** Wiadomości **12.40** Historia jednego obrazu **12.50** Wschód **13.10** Na sygnale (210) **13.45** M jak miłość (1437) **14.40** ♦♦♦ Kratka – film Polska 1996 **15.30** Zapiski łazęgi **15.45** Wiadomości **15.55** Korona królów – taka historia… **16.30** Baw się słowami **16.55** Domisie **17.20** Historia jednego obrazu **17.30** Teleexpress **17.55** Audycje komitetów wyborczych **18.10** Szczęśliwej drogi już czas... **18.55** Wszystko przed nami (21) **19.25** Polacy na ratunek Żydom **19.45** Przygody Bolka i Lolka **20.00** Wiadomości **20.45** Na dobre i na złe (741) **21.45** Polonia 24 **22.05** Halo Polonia **22.45** Królewskie sekrety **23.00** Spis treści

TV Trwam

11.35 Ja głuchy **12.00** Regina Coeli **12.20** ♦♦♦ Uciec z klatki – film USA/Grecja 2016 **14.00** Frank Duff i Legion Maryi **15.00** Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia **15.20** Mocni w wierze **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Siódmy sakrament **16.35** Świat na wyciągnięcie ręki **17.00** Magia sosnowego boru **17.30** Okiem kamery **18.00** Regina Coeli **18.15** Westerplatte młodych **19.00** Warto zauważyć… **19.30** Opowieści Theo **19.45** Modlitwa dzieci **20.00** Informacje dnia **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Ziemia obiecana (34) **22.55** Wystarczy mi jeden krok **23.30** Mała Nellie od Świętego Boga

TVP Kultura

8.35 Planeta Ziemia **9.20** ♦♦ Jest sprawa – komedia Polska 2003 **11.00** Wielka miłość Balzaka (5, 6) **13.05** Studio Kultura – rozmowy **13.20** Stanisław Moniuszko – Msza Des-dur **14.10** ♦♦♦♦ Porcelana w składzie słonia – film obyczajowy Polska 1984 **15.05** ♦♦♦ Kocie ślady – film kryminalny Polska 1971 **16.35** ♦♦♦♦ Czy jest tu panna na wydaniu? – komedia Polska 1977 **18.00** ♦♦♦ Penelopa – dramat Hiszpania/Polska 2017 **19.35** Koło pióra **20.00** Informacje kulturalne **20.25** ♦♦♦♦ Mustang – dramat Turcja/Francja/Turcja 2015 (s.10) **22.15** Brian Johnson: Życie w trasie **23.10** Tygodnik kulturalny **23.50** Dokument – film anim. **0.00** Płoty

SuperPolsat

6.00 Flesz Integracja **6.05** Pierwsza klasa (47) **6.25** Wydarzenia **7.00** Na ratunek 112 (144, 153) **8.00** Pierwsza klasa (33, 34) **9.00** Atleci – magazyn sportowy **9.40** Cafe Futbol – magazyn piłkarski **11.30** SuperLudzie– magazyn dla niepełnosprawnych **12.00** Ameryka marzeń (11) **13.00** Przyjaciółki (104-107) **17.00** Małe wielkie marzenia **18.00** Kabaret na żywo **20.00** ♦♦♦♦ Parnassus – film fantasy W. Bryt./USA/Kanada/Francja 2009 **22.30** Świat według Kiepskich (456) **23.00** ♦♦♦♦ Firma – film sensacyjny USA 1993 **2.10** Kabaret na żywo **4.10** Kabaretowa Ekstraklasa

Metro

7.05 Wanda i Zielony Ludek **7.20** Angry Birds **7.50** Wanda i Zielony Ludek **8.50** Angry Birds **9.05** Detektywi **10.05** Bimbrownicy **11.00** Bear Grylls w miejskiej dżungli **11.30** Jak powstało dzisiaj **12.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (87) **13.00** Megasknery **13.30** Kup, wyremontuj, wynajmij **14.00** Kot z piekła rodem **15.00** Detektywi **16.00** Kryminalni (12) **17.00** Pogromcy mitów **18.00** Metro **18.10** Co Ty wiesz o broni? **18.40** Gorączka złota **20.45** ♦♦♦♦ Super 8 – film sf USA 2011 **23.05** ♦♦♦♦ Poznaj mojego tatę – komedia USA 2000 **1.20** Fachowcy (4) – dokument fabularyzowany Polska

Nowa TV

6.00 Małolaty (38) **6.55** Pod lupą **7.30** Pielęgniarki (18) **8.35** Obraz dnia **9.20** Niecodzienne domy **9.50** Robota na weekend **10.20** Przeprowadzka z miasta **11.15** Małolaty (18) **12.15** Remont na medal **13.10** Nagie miasto **14.10** Znaki losu (37, 38) **15.15** Pielęgniarki (19) **16.15** Wojny magazynowe **17.10** Znaki losu (38, 39) **18.05** Przeprowadzka z miasta **19.00** Kabaretowa Dynastia **20.00** ♦♦♦ Ożenić Barry'ego – komedia USA 2014 **21.50** ♦♦ Granica – thriller USA 2012 **23.50** Nowa rewia kabaretowa **0.50** Redakcja: dział śledczy (16) **1.55** Straż przybrzeżna na Alasce – serial dokumentalny

TV Puls

7.00 Zbuntowany anioł (227) **8.00** Lombard. Życie pod zastaw (105) **9.00** Rodzinny interes (6) **10.00** Zaklinaczka duchów (72) **11.00** Kobra – oddział specjalny (7, 8) **13.00** Agenci NCIS: Los Angeles (21, 22) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (84) **16.00** Rodzinny interes (6, 7) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (105, 106) **20.00** ♦♦♦♦ Nikita – film Francja/Włochy 1990 **22.15** ♦♦♦ Protektor – film sensacyjny USA 2012 **0.10** ♦♦ Trefny wóz – thriller USA 2013

Puls 2

12.45 Tomek i przyjaciele **13.00** Alvinnn!!! I wiewiórki **13.35** Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego **14.35** Sylwester i Tweety na tropie **15.35** Krudowie u zarania dziejów **16.35** Fineasz i Ferb **17.35** Pingwiny z Madagaskaru **18.35** Alvinnn!!! I wiewiórki **18.45** Psi patrol **19.15** Blaze i megamaszyny **19.40** Alvinnn!!! I wiewiórki **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (96, 97) **22.00** Kabaretowe gogle i boks **22.30** Goło i wesoło **23.30** Gorący patrol (17, 18)

TVP 3

10.30 Co niesie dzień **10.45** Włoska kuchnia jak u babci **11.20** Wszystko dla pań (29) **13.00** Kryminalna siódemka **13.15** Co niesie dzień **13.35** Agrobiznes **13.55** Agropogoda **15.05** Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (22) **16.00** Telekurier **16.25** Pogoda **16.30** Kryminalna siódemka **16.45** Dziennik regionów **21.30** Tygodnik polityczny **21.50** Sport w weekend – magazyn sportowy **22.00** Dziennik regionów

TTV

10.45 Express **11.05** Meksykańskie dynastie **12.05** Sąd rodzinny **13.00** Usterka **13.45** Damy i wieśniaczki. Ukraina **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** DeFacto **17.00** Usterka **17.45** Express **18.05** DeFacto **18.15** Ostre cięcie **19.00** Ukryta prawda **20.00** Vlogbox. W necie **20.40** Gogglebox. Przed telewizorem **21.45** Express **22.00** Dżentelmeni i wieśniacy **23.00** Królowe życia (1)

ATM Rozrywka

8.25 Awantura o kasę **9.20** Gra w ciemno **10.20** Pierwsza miłość **11.05** Ewa gotuje **12.00** Zawodowiec amator **13.00** Słoiki **14.00** Małolaty **15.00** Urlop Polaka **16.00** Świat według Kiepskich **17.00** Detektoryści **18.20** Graczykowie – Buła i spóła **19.00** Słoiki **20.00** Plebs (1) **21.00** Peep Show **21.30** Świat według Kiepskich **22.30** Zawodowiec amator **23.30** Słoiki **0.30** TV Okazje **1.00** Słoiki

TVP Rozrywka

10.50 Muzeum polskiej piosenki **11.15** Familiada **11.45** Rodzina wie lepiej **12.15** Kabaretowa scena Dwójki **14.20** The Wall. Wygraj marzenia **15.20** VIII Płocka Noc Kabaretowa **17.25** Kabaretowe przeboje lata 2015 **18.25** Okrasa łamie przepisy **18.55** Wojciech Cejrowski **19.25** To je Borowicz. Podróże ze smakiem **19.55** Rodzina wie lepiej **20.30** Big Music Quiz **21.35** Postaw na milion **22.35** The Wall. Wygraj marzenia **23.30** Postaw na milion

WP

9.00 Mój koszmarny tatuaż **10.00** Mistrzowie Kabaretu **11.00** Kabaret na żądanie **12.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **13.00** Wielkie przeprowadzki **14.00** Przebudowy pani Bryk **15.00** Jak zarobić na remoncie **16.00** Kabaret na żądanie **18.00** Odlotowe wynalazki **18.30** Wielkie żarcie **19.00** Megafabryki **20.00** Mistrzowie Kabaretu **23.00** ♦♦ Triumf sprawiedliwości – thriller USA 2016

Zoom TV

10.10 Kalejdoskop Polski **10.40** Świetny przepis **10.50** TV Okazje **11.10** Mój wymarzony dom **12.05** Domy za miliony **12.40** Szeptunka (18, 47-48) **14.25** Mój koszmarny związek (7) **15.15** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **16.10** Świetny przepis **16.25** Hity polskiego kabaretu **17.20** Rozbrykane dzieciaki **17.55** Co ludzie powiedzą? (10, 1-2) **20.00** Rosyjski Projekt Lady **22.05** I love kabaret **23.05** Hity polskiego kabaretu **0.05** Jak seks zmienił świat

AXN

6.20 MacGyver (17, 18) **8.15** Bez śladu (5, 6) **10.10** Diament Mohuna **12.05** MacGyver (19, 20) **14.00** Agenci NCIS: Los Angeles (7, 8) **16.00** Kroniki Shannary (6, 7) **18.00** ♦♦♦ Dorwać byłą – komedia romantyczna USA 2010 **20.15** ♦♦♦♦ Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – film sensacyjny USA/Australia 2001 **22.35** ♦♦ Ryzykanci – film sensacyjny USA 1997 **0.30** ♦♦♦ Oszukać przeznaczenie V – horror USA/Singapur/Hongkong/Kanada 2011

TVP Seriale

7.20 Stawka większa niż życie (7) **8.25** M jak miłość (1055) **9.25** Za marzenia (24) **10.20** Rodzinka.pl (95, 96) **11.20** Ja to mam szczęście! – ulubione skecze **11.40** Ranczo (67, 68) **13.35** Ojciec Mateusz (210, 211) **15.25** Na dobre i na złe (294) **16.25** Na sygnale (67) **16.55** Ranczo (69, 70) **18.45** Ja to mam szczęście! (17) **19.25** Ojciec Mateusz (212, 10) **21.20** Ranczo (71, 72) **23.20** Ojciec Mateusz (213, 214)

Fox

7.00 Kości (12-15) – serial kryminalny USA **10.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16) **12.40** Kości (16, 17) **14.30** Mentalista (8) – serial kryminalny USA **15.25** Chicago Fire (2-4) – serial obyczajowy USA **18.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18) – serial kryminalny USA/Kanada **20.10** Zabójcze umysły (15) – serial kryminalny USA **21.05** Mentalista (4-8) – serial kryminalny USA **1.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14) – serial krym.

Fox Comedy

5.00 Jess i chłopaki (8, 1-3) **6.55** Simpsonowie **7.50** Shin Chan **9.55** Simpsonowie **11.45** Jak poznałem waszą matkę (23-24, 1-2) **13.35** Wszyscy kochają Raymonda (11-14) **15.25** Sposób użycia (10-12) **16.50** Różowe lata 70. (16-19) **18.40** Biuro (7-9) **20.10** Ostatni prawdziwy mężczyzna (7-10) **22.00** ♦♦ Miss Agent II: uzbrojona i urocza – komedia kryminalna USA/Australia 2005 **0.15** Family Guy: Głowa rodziny (10-15) **3.00** Shin Chan

Stopklatka TV

8.25 Stawka większa niż życie (7, 8) **10.40** Sekrety luksusowych hoteli **11.35** Życie po zagładzie **12.30** Allo, Allo (76-78) **14.25** Katastrofy w przestworzach **16.10** Rejsy w luksusie **17.10** Scena śmiechu **18.25** ♦♦♦ Szkoła stewardes – komedia romantyczna USA 2003 **20.00** ♦♦♦ Francuski pocałunek – komedia romantyczna USA 1995 **22.25** ♦♦ Śmiertelna odwilż – horror USA/Kanada 2009 **0.05** ♦♦ Krzyżówka diabła – thriller USA 1995

Kino Polska

9.50 ♦♦♦♦ Barwy ochronne – dramat Polska 1977 **11.55** TV Okazje **12.10** ♦♦♦♦ Zazdrość i medycyna – melodramat Polska 1973 **14.25** ♦♦♦ Złote koło – film obyczajowy Polska 1971 **16.25** ♦♦♦ Wesela nie będzie – dramat psychologiczny Polska 1978 **18.00** Nowy Kabaretowy rejs **20.00** ♦♦ Weekend – komedia sensacyjna Polska 2011 **22.35** ♦♦♦ Milioner – film obyczajowy Polska 1977 **0.30** ♦♦♦ Porno – film erotyczny Polska 1990

Ale Kino+

8.00 Siedmiu mężczyzn w różnym wieku **8.15** ♦♦♦ Solaris – film sf USA 2002 **10.00** Dzień (9, 10) **12.05** Drzewo i ja **12.45** Zaufanie **14.10** ♦♦♦♦ Nauczycielka – dramat Słowacja/Czechy 2016 **16.25** Postrzeganie miłości **17.55** ♦♦♦♦ Nebraska – komediodramat USA 2013 **20.10** ♦♦ Komórka – horror USA 2016 **22.00** ♦♦♦ Heartbreaker. Licencja na uwodzenie – komedia Francja 2010 **23.55** ♦♦♦♦ Suburra – dramat Włochy/Francja 2015

Kino TV

8.50 ♦♦ Ukryta kamera – film sensacyjny Hiszpania 2007 **10.50** Poirot **13.00** ♦♦♦ Tajemnicza kobieta: Wizja morderstwa – film USA 2005 **14.50** ♦♦♦ Leonie – film biograficzny Francja/W. Bryt. 2010 **17.00** TV Okazje **17.45** ♦♦♦♦ Królowa – film biograficzny W. Bryt./USA/Francja 2006 **19.55** Poirot **21.00** ♦♦ Bestia – film sensacyjny Kanada/USA/Hongkong/W. Bryt. 2003 **22.55** ♦♦♦ Londyński bulwar – dramat W. Bryt./USA 2010

FilmBox Premium

10.45 ♦♦♦ Przyjaciele na śmierć i życie – film obyczajowy Norwegia 2005 **12.15** ♦♦♦ Kolonie letnie – komedia Francja 2010 **13.45** ♦♦♦♦ The Hammer – film biograficzny USA 2010 **15.30** ♦♦♦♦ Julie i Julia – komedia USA 2009 **17.30** ♦♦ Asterix na olimpiadzie – komedia Francja/Niemcy/Hiszpania 2008 **19.25** ♦♦♦ Wesele Jenny – komedia USA 2015 **21.00** ♦♦♦♦♦ Django – western USA 2012 **23.40** ♦♦♦ Bernie – dramat USA 2011

Canal+

8.35 ♦♦♦ Człowiek, który zabił Don Kichota – film Hiszp. 2018 **10.45** Hollywood Buzz **11.15** ♦♦♦♦ Szklana pułapka 4.0 – film USA/W. Bryt. 2007 **13.20** Wolta **13.35** ♦♦♦ Qui Pro Quo – kom. Francja 2017 **15.00** Odprawa **15.20** ♦♦♦♦ Dotknij nieba – film USA 2018 **17.10** ♦ Osobliwość – film USA 2017 **18.55** ♦♦♦ Porwany – thriller USA 2017 **20.30** Nowa tonacja **21.00** ♦♦♦ Prawdziwa historia – thriller Francja/Polska 2017 **(s.9) 22.40** ♦♦ Szybki jak śmierć – film Puerto Rico 2018

HBO

9.40 Prosiaczek i przyjaciele – film anim. USA 2003 **10.55** ♦♦♦ W cieniu drzewa – komediodr. Isl. 2017 **12.25** ♦♦♦ Tajemnice lasu – musical USA 2014 **14.25** Ralph Demolka – film anim. USA 2012 **16.05** Odpowiednik (1, 2) **18.00** Filmy i gwiazdy **18.30** ♦♦♦ W starym, dobrym stylu – komedia USA 2017 **20.10** Billions (3) **21.10** Templariusze 2 (1) **(s.10) 22.00** ♦♦♦ Zmiana pasa – film USA 2002 **23.40** ♦♦♦♦ Mad Max: Na drodze gniewu – film sf Austral./USA 2015

Discovery Channel

8.00 Jak to jest zrobione? **9.00** Stacja Alaska **10.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **11.00** Bimbrownicy **12.00** Pojedynki Eda Stafforda **13.00** Nagi instynkt przetrwania **14.00** Ekstremalna Alaska **15.00** Złomowisko PL **16.00** Klan z Alaski **17.00** Gorączka złota **18.00** Przystanek Bieszczady **19.00** Złomowisko PL **20.00** Lotnisko **22.00** Odjazdowe bryki braci Collins **23.00** Złomowisko PL **0.00** Fani czterech kółek

National Geographic

8.00 Stocznia **10.00** Katastrofa w przestworzach **12.00** Niszczycielskie żywioły **13.00** Wielkie ucieczki z Alcatraz **14.00** Dynastia Kimów – trzy pokolenia **15.00** Wielkie konstrukcje **16.00** Fabryka przedmiotów domowych **16.30** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **17.00** Anatomia głupoty **18.00** Pułapki umysłu **19.00** Fabryki smaku **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Wielkie konstrukcje III Rzeszy **22.00** Klęska Hitlera **23.00** Za linią wroga

Nat Geo Wild

9.00 Dzika Botswana **10.00** Węże w mieście **11.00** Tajemnice królewskiej kobry **12.00** Królestwo dzikiej Afryki **13.00** Królestwo drapieżników **14.00** Dzicy myśliwi **15.00** Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: postrachy Botswany **16.00** Niezwykły dr Pol **18.00** Dzika Kanada **19.00** Człowiek kontra zwierzę **20.00** Królestwo drapieżników **21.00** Najwięksi myśliwi Afryki **22.00** Niezwykły dr Pol **23.00** Ryby w wielkim mieście

Nat Geo People

5.00 Niezwykły dr Pol **6.00** Doktor Miller i jego zwierzęta **8.00** Zwierzaki rozrabiaki **10.00** Wietnamski street food **11.00** Kulinarne wyzwania **12.00** Ekskluzywny rejs **19.00** Najpiękniejsze plaże świata **20.00** Europa w zasięgu ręki **22.00** Życie pierwotnych **23.00** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **0.00** Pogromcy internetowych mitów **1.00** Sztuka wygrywania **2.00** Europa w zasięgu ręki

Planete+

8.55 Afryka – wodne królestwo **11.40** Sowiecki James Bond **12.45** Alfred Greven. Tajemniczy wysłannik Goebbelsa **13.45** Express Planete+ **14.00** Lebensborn – fabryka aryjskich dzieci **15.00** KL Natzweiler – zapomniany obóz koncentracyjny **16.00** Ukryte skarby Afryki **17.00** Po dwóch stronach lustra wody **18.00** Świat z góry **19.00** Polska z góry **20.00** Pacyfik **21.00** Seksualne molestowanie zakonnic. Druga hańba Kościoła **(s.6) 23.00** Czemu nas nienawidzą?

Fokus TV

8.00 Wspaniały świat wędkarskich przygód **9.05** Militarny top 10 **10.05** Gwiazdy lombardu **11.00** Starożytni kosmici **11.55** Wielkie przeprowadzki **12.55** Na lodowym szlaku **13.55** Gwiazdy lombardu **14.50** Kryptonim szef **15.45** Poszukiwacze złota w Australii **16.45** Wielkie przeprowadzki **17.45** Fabryka jedzenia **18.25** Gwiazdy lombardu **21.50** Poszukiwacze złota w Australii **22.50** Kościół – zmowa milczenia **0.00** Tomasz Sekielski. Teoria spisku

BBC Earth

9.55 W okowach mrozu **10.55** Zabójcza pogoda **11.55** Cała prawda o lekarstwach **12.55** Człowiek idealny: nauka kontra ewolucja **14.00** W okowach mrozu **15.50** Wyzwanie dla supermana **16.20** Zabójcze dinozaury **16.50** Jak żyć w ekstremalnych warunkach? **17.50** Łowca huraganów **18.55** Życie na pustkowiu **19.55** Zaufaj lekarzowi **20.55** Zabójcza pogoda **21.55** W okowach mrozu **23.00** Łowca huraganów

TVP Historia

10.35 Sensacje XX wieku **11.05** Plemienna sztuka przetrwania **12.00** PKF **12.20** Czas honoru (49) **13.15** Afryka **14.15** Jedwabny szlak **15.20** Helikoptery w akcji **16.40** Zwłoki nieznane **17.40** Poszukiwacze skarbów **18.10** Ex libris **18.35** PKF **18.50** Tajemnica twierdzy szyfrów (11) **19.45** Ponary. Nóż w serce **21.00** Historia na sprzedaż **22.00** Niecała nieprawda czyli PRL w DTV **22.35** Szerokie tory **23.15** Wojna wietnamska

TLC

8.00 Salon sukni ślubnych – top 10 **9.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **11.00** Niezwykłe przypadki medyczne **12.00** Mała piękność **13.00** Zawody 24 **13.30** Fachowcy **14.15** Idealna niania **15.00** Sześć razy córka **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Urodzie na ratunek **19.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **21.00** Operacje w Tajlandii **22.00** Surowi rodzice **23.00** Pasjonaci czy wariaci? **0.00** Żony Hollywood

TVN Style

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu **10.35** Perfekcyjna pani domu **11.35** Kuchenne rewolucje **12.35** Eks-tra zmiana **13.35** Nowa misja ratunkowa **14.35** W czym do ślubu? **15.40** Śluby marzeń **16.45** Kosmetyczne rewolucje **17.30** Tak powstaje **18.00** Kuchenne rewolucje **19.00** W czym do ślubu? **19.35** Ugotowani **20.45** Jedno ciało, wiele osobowości **21.50** Kobieta na krańcu świata **22.25** Miłość od kuchni **23.25** Kto tu mieszka?

Canal+Discovery

10.15 Psychologia pieniądza **11.00** Bazary świata **11.50** 4 razy sztuka **12.40** Małe kraje, wielki sport **13.30** Pokolenie mistrzów **14.00** Kwatery Hitlera **14.50** Ekstremalne nurkowanie **15.50** W 80 dni dookoła świata, bez grosza! **16.20** Coś poszło nie tak... **17.50** Nie przegap **18.00** 4 razy sztuka **18.50** Małe kraje, wielki sport **19.40** Zabójczy trik **21.10** Pamięć ekstremalna **22.40** Ratownicy morscy w akcji **23.45** Dolina Krzemowa – początek nowej ery

23:50 FILM

Psy wojny

TVP 1

7.20 Rok w ogrodzie **8.00** Pełnosprawni **8.30** Wojsko-polskie.pl **8.55** Studio Raban **9.20** Rodzinny ekspres **9.50** Korona królów – taka historia… **10.15** Korona królów (225-228) **12.25** Sekrety Doliny Krzemowej **13.25** Z pamięci – rozmowy z Andrzejem Doboszem **13.35** Okrasa łamie przepisy **14.05** Jak to działa? **14.40** Wiktoria (17)

15.45 To był rok!
17.00 Teleexpress
17.30 Jaka to melodia?
18.30 Stulecie Winnych (12)
19.30 Wiadomości
20.10 Alarm! – magazyn
20.35 Przyrzeczenie
♦♦♦ – dramat historyczny USA/Hiszpania 2016 (s.8) Reż. Terry George, wyk. Christian Bale, Daniel Giménez Cacho, Shohreh Aghdashloo
22.55 Echo serca (17) – serial obyczajowy Polska
23.50 Psy wojny – film sensacyjny W. Bryt./USA 1980
♦♦♦ Reż. John Irvin, wyk. Christopher Walken, Tom Berenger, Colin Blakely Międzynarodowy oddział najemników przygotowuje zamach stanu w jednym z państw afrykańskich. Działa na zlecenie koncernu górniczego pragnącego przejąć kontrolę nad złożami naturalnymi tego kraju.
1.45 Jaka to melodia?
2.40 Dzika ziemia – western
♦♦♦ Niemcy 2013
4.45 Z pamięci – rozmowy z Andrzejem Doboszem

22:20 FILM

Gość

TVP 2

5.55 Barwy szczęścia (2067, 2068) **7.00** M jak miłość (1446) **7.55** Pytanie na śniadanie **11.20** Pytanie na śniadanie – ekstra **11.50** To je Borowicz. Podróże ze smakiem **12.25** Kabaret w samo południe – program rozrywkowy **13.25** Na sygnale (233) **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – program rozrywkowy

15.20 O mnie się nie martw (129) – serial komediowy
16.15 Rodzinka.pl (263)
16.40 Słowo na niedzielę
16.55 Zmiennicy (12)
18.00 Panorama
18.32 Formuła 1: Kroniki F1
18.35 Postaw na milion
19.30 Postaw na milion – kulisy – felieton
19.40 Lajk! – magazyn
20.05 Europa da się lubić – 15 lat później – program rozrywkowy
21.20 Sierocki na sobotę
22.20 Gość – thriller USA/W. Bryt. 2013
♦♦♦ Reż. Adam Wingard, wyk. Dan Stevens, Maika Monroe, Brendan Meyer Pewnego dnia do drzwi Petersonów puka David, który służył z ich zabitym na wojnie synem. Petersonowie otwierają przed nim dom i serca. Wkrótce w okolicy zaczynają się dziać dziwne rzeczy...
0.10 Wasza Wysokość
♦♦ – komedia USA 2011 Reż. David Gordon Green
2.05 Ostatnia akcja – komedia
♦♦♦ sensacyjna Polska 2009

15:30 FILM

Trzej muszkieterowie

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień z Polsat News **9.00** Polsat SuperHit Festiwal 2019 **10.00** Ciągnie świnki do... wilkołaka – film animowany USA 2011 **10.15** Ewa gotuje – magazyn kulinarny **10.45** Sekrety rodziny – serial fabularno-dokumentalny **13.45** Świat według Kiepskich (211, 214) – serial komediowy Polska

15.30 Trzej muszkieterowie
♦♦♦ – film przygodowy Niemcy/Francja/W. Bryt./USA 2011 Reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Matthew Macfadyen, Milla Jovovich, Luke Evans
17.45 Chłopaki do wzięcia – telenowela dokumentalna Mama Pączusia bardzo polubiła przyszłą synową i postanowiła udać się do rodziców Agnieszki. Heniek postanowił dać jasny przekaz kobietom u siebie na wsi. Paweł próbuje na wszystkie sposoby przekonać do siebie Sylwię. Bandziorek nie jest w stanie pogodzić się z losem.
18.50 Wydarzenia
19.30 Świat według Kiepskich (458) – serial komediowy
20.05 Polsat SuperHit Festiwal 2019: Radiowy Hit Roku (s.4)
23.20 Polsat SuperHit Festiwal 2019: Wierzę w miłość. Zenon Martyniuk i Akcent (s.4)
0.05 Grand Budapest Hotel
♦♦♦♦ – komedia USA/Niemcy/W. Bryt. 2014 Reż. Wes Anderson
2.15 Tajemnice losu
4.55 Disco gramy!

22:20 FILM

Dom nad jeziorem

TVN

5.20 Uwaga! – magazyn **5.45** Mango – Telezakupy – program reklamowy **8.00** Dzień Dobry TVN – magazyn **11.00** Na Wspólnej (2877-2880) – serial obyczajowy Polska 2019 **12.50** ♦♦♦♦ Avengers: Czas Ultrona – film sf USA/Niemcy 2015. reż. Joss Whedon, wyk. Robert Downey jr, Chris Hemsworth, Mark Ruffalo

15.25 Efekt domina
16.00 Agent – gwiazdy – reality show
17.00 Dorota inspiruje – magazyn
18.00 Kuchenne rewolucje: „Złota kura", Elbląg
19.00 Fakty
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Miss Agent II: Uzbrojona i urocza – komedia kryminalna USA/Australia 2005
♦♦ Reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock, Regina King, Enrique Murciano Kiedy porywacze uprowadzają parę jej najlepszych przyjaciół, najsławniejsza twarz FBI postanawia wkroczyć do akcji wbrew zakazom przełożonych.
22.20 Dom nad jeziorem
♦♦♦ – melodramat USA 2006 Reż. Alejandro Agresti, wyk. Keanu Reeves, Sandra Bullock, Christopher Plummer Korespondencyjna znajomość Kate z lokatorem mieszkającym w jej dawnym domu zamienia się w płomienny romans.
0.25 Kuchenne rewolucje
1.30 Uwaga!

21:00 FILM

Rodzinne rewolucje

TVN 7

6.50 Mango – Telezakupy **8.55** Big Brother **11.50** Ukryta prawda **12.45** Przyjaciele (18) **13.15** ♦♦ Dziewczyny z drużyny V: Walcz do końca – komedia USA 2009 **15.30** ♦♦♦ Johnny English: reaktywacja – komedia USA/W. Bryt./Francja 2011 **17.35** ♦♦♦♦ Interkosmos – film sf USA 1987, reż. Joe Dante, wyk. Dennis Quaid **20.00** Big Brother **21.00** ♦♦♦ Rodzinne rewolucje – komedia USA 2014, reż. Frank Coraci, wyk. Adam Sandler **23.25** Big Brother Nocą **0.00** ♦♦♦ Błękitna fala II – melodramat USA/RPA 2011, reż. Mark Elliot, wyk. Sharni Vinson **2.20** Druga strona medalu

TV 4

8.55 Flintstonowie **9.35** Pradawny ląd: Pierwsza, wielka przygoda – film animowany USA 1988 **10.55** Policjantki i policjanci (550-552) **13.55** STOP Drogówka **14.55** Jaś Fasola **15.35** Atlantyda: Powrót Milo – film anim. USA 2003 **17.05** ♦♦ Wierna jak pies. Policjantki i policjanci – film Polska 2015 **18.45** Domowe rozgrywki (3) **19.00** Galileo **20.00** Policjantki i policjanci (553, 554) **22.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (307, 308) **0.00** ♦ Bestie z morza powracają – thriller RPA 2000

TV 6

8.55 Pan Peabody i Sherman Show **9.55** Dzielna Mysz **10.05** ♦♦♦ Klan urwisów – komedia USA 1994 **11.55** ♦♦ Gryf z krainy ciemności – film fantasy USA 2007 **13.50** Columbo (2) **15.50** ♦♦♦ Święci i żołnierze – dramat wojenny USA 2003 **17.45** ♦♦♦ Rodeo w Nowym Jorku – komedia USA 1994 **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (86, 87) **23.00** Beztroskie Paryżanki – film erotyczny Francja 2010 **1.00** Hawaje 5-0 (12)

TVP Polonia

8.35 Hotel Pod Żyrafą i Nosorożcem (13) **9.30** Teleranek **9.50** Baw się słowami **10.20** Studio Raban **10.50** Polonia 24 **11.05** Halo Polonia **11.45** Okrasa łamie przepisy **12.15** Ojciec Mateusz (252) **13.10** Na dobre i na złe (741) **14.10** Europa da się lubić – 15 lat później **15.20** Królewskie sekrety **15.40** Wolny ekran **16.00** Kulturalni PL **17.00** Słownik polsko@polski **17.30** Teleexpress **17.55** M jak miłość (1438) **18.50** Szansa na sukces – Opole 2019 **19.45** Baśnie i bajki polskie **20.00** Wiadomości **20.45** Bodo (1) **21.50** Wielki test o Unii Europejskiej **23.15** Europa da się lubić – 15 lat później **0.25** M jak miłość (1438)

TV Trwam

9.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny VII rok **10.20** Retrospekcja **10.25** Myśląc Ojczyzna **10.35** Polski punkt widzenia **11.00** Kropelka radości **12.00** Regina Coeli **12.20** Warto zauważyć... **12.50** Porady medyczne bonifratrów **13.20** Siódmy sakrament **13.45** Ocalić od zapomnienia **13.55** Przegląd tygodnika „Niedziela" **14.00** Magia sosnowego boru **14.30** Prawdziwie spadła z nieba **15.30** Wierzę w Boga **16.10** Historia PL **17.00** XX Pielgrzymka Młodych z Radiem Maryja na Jasną Górę **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Msza F-dur J. M..K. Poniatowskiego **23.00** Pustynia Boga **23.30** Świętość w codzienności – św. Joanna Beretta Molla

TVP Kultura

7.40 Starszy pan. I'm Sorry **8.30** Przygody pana Michała (2, 3) **9.40** Tygodnik kulturalny **10.35** Legenda Złotej Palmy **11.50** Wydarzenie aktualne **12.15** ♦♦♦♦ Siekierezada – film Polska 1985 **13.50** Siergiej Łoznica **14.20** Zmiana **15.45** One. Kobiety Kultury **16.25** ♦♦♦♦ Mareczku, podaj mi pióro – komedia Czechosłowacja 1976 **18.05** Dranie w kinie **18.40** Diabelski instrument **20.20** ♦♦♦♦ Pokój – dramat Irlandia/Kanada/W. Bryt./USA 2015, reż. Lenny Abrahamson (s.9) **22.25** Wacken Open Air 2015 – A Tribute to Judas Priest **23.40** ♦♦♦♦ Taniec rzeczywistości – film biograficzny Chile/Francja 2013 **2.00** Performance

SuperPolsat

6.25 Wydarzenia **7.00** Przygody Kota w butach **9.00** ♦♦♦♦ Jak rozpętałem II wojnę światową (2/3) – komedia Polska 1970 **10.30** Małe wielkie marzenia **11.40** ♦♦♦ Bolesław Śmiały – film historyczny Polska 1972 **13.50** Kabaretowa Ekstraklasa **14.05** Ślubna gorączka (12) **15.20** ♦♦♦ Wendy Wu – nastoletnia wojowniczka – film USA 2006 **17.05** Matki w mackach Marsa – film animowany USA 2011 **19.00** Najzabawniejsze filmiki Ameryki **20.00** ♦♦♦♦ Firma – film USA 1993 **23.10** ♦♦♦ RV: Szalone wakacje na kółkach – komedia W. Bryt./Niemcy/USA 2006 **1.15** Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami

Metro

6.00 Złomowisko PL **7.00** Wędkarstwo nasze hobby **8.00** Na haczyku **9.00** Skarby z szopy **10.00** Co Ty wiesz o broni? **10.30** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **11.00** Bear Grylls w miejskiej dżungli **11.30** Dorwać komandosa (s.4) **12.30** Jak to jest zrobione? **15.00** Pogromcy mitów **16.00** Maszyny do zadań specjalnych **17.00** Concordia – przerwany rejs **18.00** Metro **18.10** NASA – archiwum tajemnic **20.00** ♦♦♦♦ Włoska robota – film sensacyjny USA/Francja/W. Bryt./Włochy 2003 **22.15** ♦♦♦ Nieustraszony – film sensacyjny Chiny/Hongkong/USA 2006 **0.25** Strzelec (5) **1.20** Kenia

Nowa TV

6.00 Ewa gotuje **6.35** Interwencja – Taka Jest Polska **7.15** Disco Landia – nutki do pobudki **8.15** Wszystko o jedzeniu **10.15** Fabryka przedmiotów domowych **11.10** Łowcy małych domów **11.40** Robota na weekend **12.00** Bywanie na dywanie **12.30** Znaki losu (36-40) **15.10** Niecodzienne domy **16.05** Robota na weekend **17.05** Przeprowadzka z miasta **18.05** Rudera do remontu **19.00** Kabaretowa Dynastia **21.55** ♦♦♦ Król Kalifornii – komediodramat USA/Meksyk 2007 **23.55** Starożytni kosmici **1.45** Straż przybrzeżna na Alasce **2.40** Sala operacyjna **3.40** Kabaretowa Dynastia

♦♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

25 maja SOBOTA

TV Puls

7.00 Taki jest świat **7.50** Tajemnice medyczne **8.50** 13. posterunek (28, 29) **10.10** Lombard. Życie pod zastaw (102-106) **15.00** Rodzinny interes (43-45) **17.55** ♦♦ Garbi: superbryka – komedia USA 2005 **20.00** ♦♦♦ 16 przecznic – film sensacyjny USA 2006 **22.05** ♦♦♦ Mechanik: Prawo zemsty – film sensacyjny USA 2011 **23.50** ♦♦ Street Fighter: Legenda Chun-Li – film sensacyjny Kanada/Indie/USA/Japonia/Tajlandia 2009 **1.45** Taki jest świat

Puls 2

11.20 Mickey, Donald, Goofy: Trzej muszkieterowie – film anim. USA 2004 **12.40** Prosiaczek i przyjaciele – film animowany USA 2003 **14.05** ♦♦ Anderssonowie: Przygoda w Tyrolu – film Szwecja 2013 **16.15** Pingwiny z Madagaskaru **18.15** Dzielny Despero – film anim. USA/W. Bryt. 2008 **20.00** Kabaretowe gogle i boks **20.35** ♦♦ Boski żigolo w Europie – komedia USA 2005 **22.00** Goło i wesoło **22.40** ♦♦♦ Nieproszeni goście – horror USA/Kanada/Niemcy 2009

TVP 3

12.25 Rok w ogrodzie **12.50** Sukces na bank – Turniej wiedzy ekonomicznej dla szkół średnich **13.50** Jak to działa? **14.20** Telenowyny **14.50** Jedź bezpiecznie **15.05** Sanatorium miłości **15.50** Cena za odwagę. Historia śmierci Pyjasa **16.15** Spotkania w świecie ciszy **16.40** Pogoda **16.45** Dziennik regionów **17.00** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **20.00** Piosenka dla Ciebie **21.35** Piosenka u Ciebie **22.00** Dziennik

TTV

10.00 Vlogbox. W necie **10.45** Express **11.05** Expressowy Raport Turbo **11.15** Zagrożenie pod stopami **12.15** Usterka **13.45** Pierwszy raz za granicą... **14.30** Patent na kasę **15.45** Express **16.05** Gogglebox... **16.55** Ostre cięcie **17.45** Express **18.00** Druga twarz **19.00** Usterka **19.45** Express **20.00** Damy i wieśniaczki. Rosja **21.00** Dżentelmeni i wieśniacy **22.00** Made in Maroko **22.40** Gogglebox. Przed telewizorem **0.25** Królowe życia (1)

ATM Rozrywka

6.00 Disco gramy! **7.00** TV Okazje **7.30** Ewa gotuje **8.30** Zakręcone – serial obyczajowy **9.00** Słoiki **13.00** Małolaty **15.00** Pielęgniarki **16.00** Detektorści (1) – serial komediowy W. Bryt. 2017 **19.00** ♦♦♦ Babcia Gandzia – komedia kryminalna Francja 2012 **21.00** Peep Show – serial komediowy **22.00** Świat według Kiepskich **23.00** ♦♦♦♦ Hasta la vista – komediodramat Belgia 2011 **1.25** Na krawędzi (1)

TVP Rozrywka

10.25 Andre Rieu: Witaj w moim świecie **11.55** Gwiazdozbiór TVP Rozrywka **12.35** Okrasa łamie przepisy **13.05** Podróże z historią **13.40** Prywatne życie zwierząt **14.15** Postaw na milion **15.05** Muzeum polskiej piosenki **15.15** Z Andrusem po Galicji **15.50** Big Music Quiz **16.50** Wszystkie stworzenia duże i małe **17.55** Wielki test o górach **19.20** Tylko jeden skecz **19.40** Andre Rieu: Witaj w moim świecie **21.20** Sen o Warszawie **23.30** Koło fortuny

WP

10.00 Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **11.00** Jak zarobić na remoncie **12.00** Przebudowy pani Bryk **12.30** Kabaret na żądanie **13.30** Wielkie żarcie **14.00** Tech Toys **14.30** Odlotowe wynalazki **15.00** Megafabryki **16.00** Wariaci za kierownicą **17.00** Kabaret na żądanie **18.00** Mistrzowie Kabaretu **20.00** ♦♦♦ Wskrzeszenie Mistrza – film USA 2007 **22.10** Mistrzowie Kabaretu **0.05** ♦♦♦ Głos z przeszłości – dramat USA/Francja 2009

Zoom TV

8.35 ♦♦♦ Kolejny powrót Krokodyli z przedmieścia – film obyczajowy Niemcy 2011 **10.10** Sprytny sposób na... **10.15** Klinika dla zwierząt **10.50** Wybryki przyrody **11.50** Zjawiska paranormalne **13.55** Robin Hood (5, 6) **16.15** Na drogach **16.30** Rozbrykane dzieciaki **17.05** Hity polskiego kabaretu **20.00** ♦♦ Bitwa o Ziemię – film sf USA 2000 **22.20** Hity polskiego kabaretu **1.20** Magia nagości

AXN

6.10 Zagadki z przeszłości (17, 18) **8.10** Castle (15, 16) **10.10** MacGyver (2, 3) **12.00** Poza czasem (16) **13.00** Hawaii Five-0 (14, 15) **15.00** ♦♦♦♦ Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – film USA/Australia 2001 **17.20** ♦♦♦ Ocean's Twelve: Dogrywka – komedia USA/Australia 2004 **19.50** ♦♦♦ Elizjum – film sf USA 2013 **22.00** ♦♦♦ Epidemia strachu – film sensacyjny USA/Emiraty Arabskie 2011 **0.10** ♦♦♦ Maska Zorro – film USA/Niemcy 1998

TVP Seriale

5.30 Rodzinka.pl (95) **6.25** Na sygnale (230) **6.55** Janosik (3, 4) **8.50** Bulionerzy (41, 42) **9.50** Ojciec Mateusz (202, 203) **11.40** Rodzinka.pl (89-91) **13.20** Ojciec Mateusz (204) **14.20** Janosik (1-3) **17.15** Czterdziestolatek (20) **18.20** Ja to mam szczęście! (18, 19) **19.30** Ojciec Mateusz (205-208, 210) **0.05** Stulecie Winnych (12) **0.55** Echo serca (12) **1.50** Paradoks (5) **2.45** Mrok (5) **3.45** Rodzinka.pl (261, 262)

Fox

6.05 Chicago Fire (18-23) – serial obyczajowy USA **11.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9-14) – serial kryminalny USA/Kanada **17.20** 9-1-1 (18) – serial obyczajowy USA **18.15** ♦♦♦ Park Jurajski III – film sensacyjny USA 2001 **20.10** ♦♦♦ Królewna Śnieżka i Łowca – film fantasy USA 2012 **22.40** ♦♦♦ Robin Hood – film przygodowy USA/W. Bryt. 2010 **1.25** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15-18) – serial kryminalny USA/Kanada

Fox Comedy

5.30 Shin Chan **8.50** Biuro (6, 1-4) **11.05** Ostatni prawdziwy mężczyzna (1-5) **13.35** ♦♦♦ Mickey Niebieskie Oko – komedia romantyczna W. Bryt./USA 1999 **15.35** ♦♦♦ Akademia policyjna – komedia USA 1984 **17.20** Simpsonowie **20.05** Starszaki (17, 18)– serial komediowy **21.00** Rodzice nie do pary (17, 18) – serial komediowy **22.00** Różowe lata 70. (10-14) **0.20** Biuro (3-6, 1-3) **3.40** Will i Grace (5, 6)

Stopklatka TV

8.10 Komisarz Rex (79, 80) **10.15** Stawka większa niż życie (7, 8) **12.30** Allo, Allo (65, 66) **13.50** ♦ Kosmiczna katastrofa – film sf Kanada 2011 **15.40** ♦♦ Książę i ja: Królewskie wesele – komedia USA 2006 **17.40** Zagadki kryminalne panny Fisher (2, 3) **20.00** ♦♦♦ VI batalion – dramat wojenny USA/Australia 2005 **22.35** ♦♦♦♦ Dziewczyny z przemytu (2) – dramat kryminalny Kanada/USA 2005 **0.15** ♦♦♦ Spartan – thriller USA/Niemcy 2004

Kino Polska

8.50 ♦♦♦ Komedia małżeńska – Polska 1993 **10.50** ♦♦♦ Zamknąć za sobą drzwi – film kryminalny Polska 1988 **12.35** Fusy **13.10** TV Okazje **13.35** ♦♦ Gracze – film Polska 1995 **15.40** ♦♦♦ Milioner – film Polska 1977 **17.40** Stawka większa niż życie (9, 10) **20.00** ♦♦♦ 80 milionów – film Polska 2011 **22.10** ♦♦♦♦ Dzień świra – komediodramat Polska 2002 **0.05** ♦♦♦♦ Wyspa skazańców – film Norwegia/Francja/Szwecja/Polska 2010

Ale Kino+

8.00 ♦♦♦♦♦ Żegnaj, moja konkubino – dramat Chiny 1993 **11.05** ♦♦♦ Plan Maggie – komedia USA 2015 **12.55** ♦♦♦ Przebudzeni – film sf USA 2015 **14.50** ♦♦♦♦ Kochankowie – melodramat USA/Francja 2008 **16.50** Coincoin i Nieludzie (3) **18.00** ♦♦♦ Dwie kobiety – dramat Francja 2017 **20.10** ♦♦♦ Pojedynek – thriller W. Bryt./USA 2007 **21.50** ♦♦♦♦ Gangster – dramat USA 2012 **23.55** ♦♦♦♦ Milczenie – dramat USA/W. Bryt./Meksyk/Tajwan/Japonia 2016

Kino TV

9.10 ♦♦♦ Pippi wchodzi na pokład – film dla dzieci Szwecja/Niemcy 1969 **11.00** ♦♦♦ I kto to mówi? – komedia USA 1989 **13.00** ♦♦♦ Herkules (1/2) – film przyg. USA 2005 **14.50** Przygody Merlina (12, 13) **17.00** ♦♦♦ Next – film sensac. USA 2007 **19.00** ♦♦♦ Weekend z królem – film biograficzny W. Bryt. 2012 **21.00** ♦♦♦♦ Gattaca – szok przyszłości – film sf USA 1997 **(s.9)** **23.10** ♦♦♦ Straszny film III – komedia USA/Kanada 2003

FilmBox Premium

9.15 ♦♦♦ Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości – film Francja 2012 **11.05** Szczęśliwy los (11, 12) **12.35** ♦♦♦ Książę i ja – komedia USA/Czechy 2004 **14.25** ♦♦♦♦ Wstrząs – dramat USA/W. Bryt. 2015 **16.25** ♦♦♦♦ The Wipers Times – film wojenny W. Bryt. 2013 **18.00** ♦♦♦ Weekend z królem – film W. Bryt. 2012 **19.35** ♦♦♦ W harmonii – dramat Francja 2015 **21.00** ♦♦♦ Bij i wiej – komedia USA 2012 **22.40** ♦♦ Twój ruch – thriller USA 2017

Canal+

9.40 ♦♦♦ Chata – film fantasy USA 2017 **11.50** Łapu-Capu **12.20** ♦♦♦ Jurassic World: Upadłe królestwo – filmy USA 2018 **14.30** Nowa tonacja **15.00** ♦♦♦♦ Lincoln – film USA 2012 **17.45** Cannes 1968. Przerwany festiwal **19.15** Ceremonia zamknięcia Festiwalu Filmowego w Cannes 2019 **20.00** ♦♦♦♦ Zimna wojna – dramat Polska/W. Bryt./Francja 2018 **(s.8)** **21.25** ♦♦♦ Kamerdyner – dramat Polska 2018 **23.50** ♦♦♦ M jak morderca – thriller USA 2017

HBO

9.10 ♦♦♦♦ Chicago – musical USA 2002 **11.05** ♦♦♦ W starym, dobrym stylu – komedia USA 2017 **12.45** ♦♦♦ Zmiana pasa – film USA 2002 **14.25** W głowie się nie mieści – film anim. USA 2015 **16.00** ♦♦♦ Rycerz króla Artura – film USA 1995 **18.15** ♦♦♦ Opowieści z Narnii: Podróż Wędrowca do Świtu – film USA/W. Bryt. 2010 **20.10** ♦♦♦ Bez litości 2 – film USA 2017 **22.10** ♦♦ Slender Man – horror USA 2018 **23.45** ♦♦♦ Dobry sąsiad – thriller USA 2016

Discovery Channel

8.00 Gorączka złota: rzeka skarbów **9.00** Klan z Alaski **10.00** Alaska: ostatni przystanek **11.00** Na tropie złotego pociągu **12.00** Ludzie Hitlera **13.00** Najniebezpieczniejszy zawód świata **14.00** Złomowisko PL **15.00** Brudna robota – czysty zysk **16.00** Fani czterech kółek **17.00** Przystanek Bieszczady **18.00** Odjazdowe bryki braci Collins **19.00** Warsztat-reaktywacja **20.00** Złomowisko PL **22.00** Amerykański chopper **23.00** Ludzie Hitlera

National Geographic

8.00 Wyprawa na dno: mroczne głębiny **9.00** Maszyny wagi ciężkiej **10.00** Striptiz maszyn **11.00** Fabryka przedmiotów domowych **12.00** Fabryki smaku **13.00** Najniebezpieczniejsze miejsca świata **14.00** Poszukiwacze złota **16.00** Car S.O.S. **17.00** Fabryki smaku **18.30** Fabryka przedmiotów domowych **19.00** Dolina Królów: miejsce pełne tajemnic **20.00** Sprawa dla explorera **21.00** Japonia – krajobraz niezwykły **0.00** Wrogi świat

Nat Geo Wild

8.00 Sekrety zoo **10.00** Czy twój pies jest geniuszem? **11.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **12.00** Głowomłot: tajemnice giganta **13.00** Królestwo oceanów **14.00** Dzikie Indochiny **15.00** Indie: królestwo przyrody **16.00** Na tropie wargacza **17.00** Najwięksi myśliwi Afryki **20.00** Mądrość słonia **21.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt – najciekawsze historie **22.00** Atak rekina **23.00** Ryby w wielkim mieście **0.00** Wrogi świat

Nat Geo People

7.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **8.00** Najniebezpieczniejsze miejsca świata **9.00** Niezwykły dr Pol **15.00** Wyprawa do Chin **16.00** Krótki wypad **17.00** Weterynarz z powołania **18.00** Weterynarz do zadań specjalnych **19.00** Górskie pogotowie dla zwierząt **20.00** Wietnamski street food **21.00** Megakuchnie **22.00** Fabryki smaku USA **23.00** Najpiękniejsze plaże świata **0.00** Krótki wypad

Planete+

8.15 Wyższe wykształcenie – nowy globalny towar **9.45** Burza wokół GMO **10.45** Twój talerz – twoja odpowiedzialność **12.20** Ukryte skarby Afryki **14.00** Pacyfik **16.00** Zwierzęce królestwa **17.00** Rosja z lotu ptaka **17.55** Putin – mistrz rosyjskiej ruletki **19.00** Intrygi – superbroń Kremla **21.00** Ava Gardner. Bosonoga Contessa **22.00** Rozmowa z Romy Schneider **23.00** Czemu nas nienawidzą?

Fokus TV

8.00 Sąsiedzi **9.20** Zaklinacze rekinów **10.20** Nieznane oblicza Chin **10.50** Fabryka jedzenia **11.20** Starożytni kosmici **12.15** OSP. Na ratunek! **13.25** Gwiazdy lombardu **14.55** Kryptonim szef **15.55** Autostrada przez piekło **18.00** Poszukiwacze złota z Alaski **18.55** OSP. Na ratunek! **20.00** Tomasz Sekielski. Teoria spisku **21.00** Nagie miasto **23.00** Ostatnie dni nazistów **23.55** Działaj albo giń! **0.55** Pod lupą

BBC Earth

8.00 Attenborough i morski smok **9.00** Zaufaj weterynarzowi **10.00** Misja Galapagos **11.00** Steve Backshall kontra północna ściana Eigeru **12.00** Ikony XX wieku **13.00** Łowca huraganów **14.00** Ziemia z kosmosu **15.00** Na tropie egipskich grobowców **16.00** W okowach mrozu **20.00** Ikony XX wieku **21.00** Cała prawda o lekarstwach **22.00** Ocaleni przez Chopina **23.00** Niesamowite przypadki medyczne **0.05** Na tropie egipskich grobowców

TVP Historia

12.15 Zamarznięta planeta **13.10** Całym życiem Ryszarda Kaczorowskiego prezydencki testament **13.50** Szerokie tory **14.20** Podróże z historią **14.50** Zaginiona flota Kolumba **15.55** Spór o historię **16.35** Plemienna sztuka przetrwania **17.25** Marzyciele **17.55** Drogi wolności (5) **19.00** Z życia regionu **19.50** Japonia. Tajemnicze Imperium **20.55** Rozbite marzenia. 1918-1939 (2) **22.00** Słynne jednostki specjalne **22.55** Józef Czapski – świadek wieku 1896-1993

TLC

10.00 Mistrzyni sukien ślubnych **11.00** Salon sukien ślubnych Goka **12.00** Salon sukni ślubnych: Wielka Brytania **13.00** Bogaci żyją dłużej **14.00** Magia skalpela – turystyka medyczna w Tajlandii **15.00** Ślubna metamorfoza **15.30** Surowi rodzice **16.30** Urodzie na ratunek **17.30** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **19.30** Ty też możesz być fit **20.30** Salon sukien ślubnych Goka **21.30** Dr Pryszczylla **22.30** Żony Hollywood **23.30** Moje ciało mnie przeraża

TVN Style

11.35 Tu jest pięknie **12.05** Subiektywny ranking smaków **12.35** Śluby marzeń **13.35** Panny młode ponad miarę **14.40** Gwiazdy prywatnie **15.10** Pani gadżet **16.10** Tak powstaje **16.40** Nowa misja ratunkowa **17.40** Kosmetyczne rewolucje **18.25** Kulisy sławy extra **18.55** Wiem, co jem **19.25** Wiem, co jem i wiem, co kupuję **20.10** Pani gadżet **20.45** SOS – Sablewska od stylu **22.15** Patent na podróż **23.15** Miłość w XXI wieku **0.15** Apetyt na miłość

Canal+Discovery

10.20 Raj na Ziemi – ostatnia nadzieja **11.30** Efekt motyla. Co by było, gdyby…? **12.30** W 80 dni dookoła świata, bez grosza! **13.00** Morze Arabskie **14.00** Zawodowi pasjonaci **14.50** Niewiarygodna Alaska **15.45** W dal. Stopem dookoła świata **18.00** Sekretne historie brytyjskiego wywiadu **18.50** Pre-crime. Inwigilacja 3.0 **20.20** Kwatery Hitlera **21.05** Koleją przez świat **21.55** Jack London. Amerykańska przygoda **23.40** Satan i Adam. Braterstwo bluesa

17:30 SERIAL

Ojciec Mateusz

22:45 FILM

Z podniesionym czołem II...

17:35 REALITY SHOW

Nasz nowy dom

20:00 FILM

Sherlock Holmes: Gra cieni

21:40 FILM

Monachium

TVP 1

7.00 Msza święta **8.00** Tydzień **8.30** Zakochaj się w Polsce **9.05** Ziarno **9.40** ♦♦♦♦ Zwierciadło życia – melodramat USA 1959 **11.55** Między ziemią a niebem **12.00** Regina Coeli **12.15** Między ziemią a niebem **12.55** Spotkanie ze świętym **13.10** Z pamięci – rozmowy z Andrzejem Doboszem **13.20** Dynastie **14.30** Weterynarze z sercem

15.05 Pensjonat nad rozlewiskiem (9)
16.00 Nie ma jak u mamy – koncert (s.4)
17.00 Teleexpress
17.30 Ojciec Mateusz (201) – serial kryminalny Polska
Chłopak i korepetytor Emilki, Franek, nie wrócił na noc do domu. Możejko i Nocul przesłuchują Emilkę, a Dziubak i Gibalski wypytują kolegów chłopca.
18.30 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Wiadomości
20.10 Stulecie Winnych (13) – serial obyczajowy (s.10)
20.55 Wieczór wyborczy. Wybory do Parlamentu Europejskiego
21.30 To był rok! – program rozrywkowy
22.45 Za głosem serca – dramat ♦♦♦ Kanada 2015 (s.9)
Reż. Bradley Walsh, wyk. William Baldwin, Celeste Desjardins, Kate Drummond
0.25 Przyrzeczenie – dramat ♦♦♦ USA/Hiszpania 2016
Reż. Terry George
2.45 Jaka to melodia?

TVP 2

5.15 Słowo na niedzielę **5.20** Barwy szczęścia (2069-2071) **7.00** M jak miłość (1447) **7.55** Pytanie na śniadanie **10.35** Nasze Galapagos **11.40** ♦♦♦♦ Ostatni pociąg z Haserabadu – film przygodowy W. Bryt. 1959, reż. J. Lee Thompson wyk. Kenneth More **14.00** Familiada – teleturniej **14.35** Koło fortuny – program rozrywkowy

15.20 Długa droga do domu ♦♦♦ – film przygod. USA 1995
Reż. Phillip Borsos, wyk. Bruce Davison, Tom Bower, Josh Wannamaker
16.55 Na dobre i na złe (744) – serial obyczajowy Polska
17.50 Zainwestuj w marzenia – serial dok. Polska 2019
18.00 Panorama
18.32 Formuła 1: Kroniki
18.35 Za marzenia (24) – serial obyczajowy Polska
19.30 Rodzinka.pl (263) – serial komediowy Polska
20.05 (L) Piłka nożna – MŚ do lat 20 w Polsce: Polska – Tahiti
22.45 Z podniesionym czołem II: Odwet (Walking Tall: The Payback) ♦♦ – film sensacyjny USA 2007
Reż. Tripp Reed, wyk. Kevin Sorbo, Haley Ramm, Yvette Nipar
0.25 Ptaki śpiewają w Kigali ♦♦♦♦ – dramat Polska 2017
Reż. Krzysztof Krauze, Joanna Kos-Krauze
2.30 Ostatni pociąg z Hasera-badu ♦♦♦♦ – film przygodowy W. Bryt. 1959
Reż. J. Lee Thompson

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień z Polsat News **9.00** Polsat SuperHit Festiwal 2019 **10.00** Kung Fu Panda: Sekrety Mistrzów – film animowany USA 2011 **10.30** Wall-E – film animowany USA 2008 **12.35** ♦♦♦ Mama na obcasach – komediodramat USA 2004, reż. Garry Marshall, wyk. Kate Hudson, John Corbett

15.10 Dzień Matki – komediodramat ♦♦♦ USA 2016 (s.8)
Reż. Garry Marshall, wyk. Jennifer Aniston, Kate Hudson, Julia Roberts
17.35 Nasz nowy dom
W Strzałkowie, w jednej czwartej wielorodzinnego budynku mieszka Anna, która samotnie wychowuje wnuka. Ze względu na zły stan budynku ekipa budowlana musi podjąć radykalne działania.
18.40 Domowe rozgrywki (4)
Głównym motywem odcinka są prezenty i niespodzianki. Agnieszka spotyka nowego sąsiada. Nie ma wątpliwości, że jest nim znany aktor, Łukasz Nowicki.
18.50 Wydarzenia
19.30 Państwo w państwie – program publicystyczny
20.05 Polsat SuperHit Festiwal 2019: Sopocki Hit Kabaretowy (s.4)
0.05 Czy leci z nami pilot? ♦♦♦♦ – komedia USA 1980
1.55 Transformers: Ostatni Rycerz ♦♦♦ – film sf USA/Chiny/Kanada 2017

TVN

5.20 Uwaga! – magazyn **5.45** Mango – Telezakupy **8.00** Dzień Dobry TVN **11.00** Co za tydzień – magazyn Polska **11.35** Diagnoza (13) – serial obyczajowy Polska **12.35** Projekt Lady – reality show **13.35** ♦♦♦ Footloose – komediodramat USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough, Dennis Quaid

15.55 Maska – komedia USA 1994 ♦♦♦ Reż. Charles Russell, wyk. Jim Carrey, Peter Riegert, Peter Greene
18.00 Big Brother Tydzień – real tv
19.00 Fakty
19.45 Uwaga! – magazyn
20.00 Sherlock Holmes: ♦♦♦♦ Gra cieni – film kryminalny USA 2011
Reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey jr., Jude Law, Noomi Rapace
Pojedynek słynnego detektywa z diabolicznym profesorem Moriartym dochodzi do skutku. Punktem wyjścia jest tajemnicza śmierć księcia koronnego Austrii.
22.45 Red Eye – thriller USA 2005 ♦♦♦♦ Reż. Wes Craven, wyk. Rachel McAdams, Cillian Murphy, Brian Cox
Lisa nienawidzi latania, ale horror, który czeka ją podczas nocnego lotu do Miami, nie ma nic wspólnego z lękiem przed szybowaniem w powietrzu.
0.25 Big Brother Tydzień
1.35 Uwaga!
1.55 Moc magii

TVN 7

5.50 Ukryta prawda **6.50** Mango – Telezakupy **8.55** Big Brother **10.55** Zakochani po uszy (70-73) **13.15** ♦♦♦ Zbuntowana księżniczka – komedia romantyczna Francja 2008 **15.20** ♦♦♦♦ Gremliny rozrabiają – film sf USA 1984 **17.35** ♦♦♦ Listy do M. – komedia Polska 2011, reż. Mitja Okorn, wyk. Maciej Stuhr **20.00** Big Brother Arena **21.40** ♦♦♦♦ Monachium – film sensacyjny Francja/Kanada/USA 2005, reż. Steven Spielberg, wyk. Eric Bana **1.00** ♦♦♦♦ To już jest koniec – komedia sensacyjna W. Bryt./USA/Japonia 2013, reż. Edgar Wright, wyk. Simon Pegg **3.15** Moc magii

TV 4

8.10 Atlantyda: Powrót Milo – film animowany USA 2003 **9.50** Galileo – program popularnonaukowy **11.50** ♦♦♦♦ Gwiezdne wrota – film sf Francja/USA 1994 **14.30** ♦♦♦ Twister – film katastroficzny USA 1996 **16.45** ♦♦ Reakcja łańcuchowa – thriller USA 1996 **19.00** Galileo **20.00** ♦♦♦ Braven – film sensacyjny Kanada 2018 **21.55** ♦♦♦♦ Kill Bill II – film sensacyjny USA 2004 **0.40** Śmierć na talerzu **2.40** Disco Polo Life **3.40** Top 10 lista przebojów

TV 6

6.00 Top 10 lista przebojów **7.00** Benny Hill **7.35** Detektywi w akcji (52) **8.35** Galileo **10.45** ♦♦♦ Rodeo w Nowym Jorku – komedia USA 1994 **13.00** Gwiazdy kabaretu **14.00** Nokaut (3) **15.00** Policjantki i policjanci (273-275) **18.00** Columbo (2) **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (88, 89) **22.55** ♦♦♦ Wojna Harta – dramat wojenny USA 2002 **1.30** Hawaje 5-0 (13) **2.30** SuperLudzie Extra **2.40** Top 10 lista przebojów

TVP Polonia

8.25 Mama – nic **9.00** Baw się słowami **9.30** Ziarno **10.00** Msza święta z bazyliki NMP w Piekarach Śląskich **12.35** ♦♦♦ Dwie Joasie – komedia Polska 1935 **14.05** 55. KFPP Opole 2018 **14.35** Tygrysy Europy (16) **15.35** Lajk! **15.55** Oczy w oczy **16.30** Leśniczówka (59, 60) **17.30** Teleexpress **17.55** M jak miłość (1439) **18.50** Nie ma jak u mamy **19.45** Pamiętnik Florki **20.00** Wiadomości **20.55** Wieczór wyborczy. Wybory do Parlamentu Europejskiego **21.25** Dziewczyny ze Lwowa (35) **22.20** ♦♦♦ Lekcje pana Kuki – film obyczajowy Austria/Polska 2008 **0.05** Nie ma jak u mamy – koncert

TV Trwam

9.30 Msza Święta z kaplicy na Jasnej Górze **10.35** Przegląd tygodnika „Niedziela" **10.40** Cuda Jezusa (23) **11.35** Królewna Śnieżka **12.00** Regina Coeli z Ojcem Świętym **12.20** Wieś – to też Polska **13.30** Papież Polak do Rodaków **14.15** Msza F-dur J. M..K. Poniatowskiego **15.15** W kolorze płomienia **16.10** Koncert życzeń **17.00** Tam, gdzie Bóg płacze **17.30** Okiem kamery **18.00** Regina Coeli **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Moja katolicka rodzina **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Tydzień z Ziemi Świętej **22.00** Królowej Krynickich Zdrojów **23.30** Jak my to widzimy...

TVP Kultura

7.35 Którędy po sztukę **7.45** Dranie w kinie **8.30** Wszystkie stworzenia duże i małe (6) **9.40** Spotkania z muzyką **10.45** Mój tata tańczy w balecie **11.20** Trzeci punkt widzenia **11.50** Doradcy króla Hydropsa – film anim. **12.20** ♦♦♦ Statyści – komedia Polska 2006 **14.20** Chuligan literacki **14.55** Niżyński – Balet Johna Neumeiera **17.15** Studio Kultura – niedziela z... **17.50** Klucz **19.05** Studio Kultura – niedziela z... **19.35** Kwiaty polskie **20.35** ♦♦♦♦ Ostatnie metro – dramat psychologiczny Francja 1980 **22.55** Scena alternatywna **23.20** Trzeci punkt widzenia **0.00** Cheerleaderki

SuperPolsat

7.00 Przygody Kota w butach **8.40** ♦♦♦ Wendy Wu – nastoletnia wojowniczka – film przygodowy USA 2006 **10.30** SuperLudzie **11.00** Matki w mackach Marsa – film animowany USA 2011 **12.55** ♦♦♦ Mocne uderzenie – komedia Polska 1967 **14.45** Sport w Super Polsacie **17.20** Świat według Kiepskich (482, 483) **18.30** ♦♦♦♦ Jak rozpętałem II wojnę światową (2/3) – komedia Polska 1970 **20.00** ♦♦♦ RV: Szalone wakacje na kółkach – komedia W. Bryt./Niemcy/USA 2006 **22.05** Ślad (11) **23.05** Lepiej późno niż wcale **0.05** Polacy za granicą **1.05** Roztańczony PGE Narodowy

Metro

5.00 Wędkarstwo nasze hobby **6.00** Dr House (3, 4) **7.00** Dr House (4) **8.00** Magda M. (10, 11) **9.55** Obcy wewnątrz nas **10.55** Maraton po bezdrożach **11.55** NASA – archiwum tajemnic **13.50** ♦♦ Ostatni władca wiatru – film przygodowy USA 2010 **16.00** Szyfry i spiski **17.00** Megaładunki **18.00** Dorwać komandosa – serial dokumentalny **19.00** Mieszkanie na pniu – serial dokumentalny **20.00** Nie do uwierzenia! **21.00** ♦♦♦♦ Wredne dziewczyny – komedia USA/Kanada 2004 **23.00** Zbrodnie z pierwszych stron gazet **0.00** Co Ty wiesz o broni? **1.00** Strzelec (6) **1.55** Wędkarstwo nasze hobby

Nowa TV

6.00 Interwencja – Taka Jest Polska **8.00** Disco Landia – nutki do pobudki **8.35** Józefinka (19, 20) **10.35** Smaki Agaty **10.50** Przeprowadzka z miasta **11.45** Niecodzienne domy **12.15** Robota na weekend **13.15** Bywanie na dywanie **13.45** Łowcy małych domów **14.15** Kryptonim szef – celebryci **15.00** Powiedz TAK! (9, 10) **17.00** Kabaretowa Dynastia **20.00** ♦♦ Bitwa potępionych – thriller USA/Singapur 2013, reż. Christopher Hatton, wyk. Dolph Lundgren, Melanie Zanetti, Matt Doran **21.50** Kabaretowa Dynastia **23.50** Starożytni kosmici **1.45** Straż przybrzeżna na Alasce

♦♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TV Puls

7.20 Przygody Merlina (5, 6) **9.10** Jankes i dama (4) **10.10** ♦♦♦♦ Dirty Dancing – film taneczny USA 1987 **12.10** ♦♦♦ K-9 – komedia USA 1989 **14.15** ♦♦♦ Następca tronu – film fantasy Czechy 2015 **16.10** ♦♦♦ Powiedz „tak" – komedia USA/Niemcy 2001 **18.25** ♦♦ Taxi III – komedia Francja 2003 **20.00** ♦♦♦ Transporter III – film sensacyjny Francja/USA/Ukraina 2008 **22.00** ♦♦♦ Patrol – film sensacyjny USA 2006 **0.50** Skorpion (25) **1.45** Na jedwabnym szlaku

Puls 2

7.55 ♦ Inspektor Gadżet II – komedia USA 2003 **9.45** Tomek i przyjaciele: Opowieść o odwadze – film animowany W. Bryt. 2014 **10.55** Leroy i Stitch – film animowany USA 2006 **12.30** Dzielny Despero – film animowany USA/W. Bryt. 2008 **14.25** ♦♦♦♦ Oskar – komedia Francja 1967 **16.00** ♦♦♦ Przemiana – komedia USA 2013 **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (97-101) **22.55** Agenci NCIS (23, 24) – serial kryminalny

TVP 3

8.30 Agape **12.05** Antenowe remanenty **13.00** Papież Polak **14.10** 25-lecie ARiMR **14.20** Ukryte skarby **14.45** Paweł z Ojcowa **15.05** Pogoda **15.15** Sekrety ojca (33) **16.10** (L) Jeździectwo: Dzień na wyścigach – Służewiec 2019 – nagroda Rulera **16.45** Dziennik regionów **17.00** Cafe piosenka **20.00** Ocaleni – talk show Polska 2019 **21.35** Płakałyśmy tylko raz **21.45** Grzegorz od świętego Pawła **22.00** Dziennik regionów

TTV

10.15 DeFacto **10.45** Express **11.00** Druga twarz **11.55** Królowe życia (1) **12.45** Królowe życia. Po godzinach **12.55** Damy i wieśniaczki. PL **14.00** Vlogbox. W necie **14.40** Gogglebox. Przed telewizorem **15.45** Express **16.05** Dżentelmeni i wieśniacy **17.05** Patent na kasę **17.45** Express **18.05** Usterka **19.35** Królowe życia. Po godzinach **19.45** Express **20.00** DeFacto **21.00** Zamiana żon **22.00** Druga twarz **23.00** Vlogbox. W necie

ATM Rozrywka

6.00 Disco gramy! **7.00** TV Okazje **7.30** Ewa gotuje **8.30** 5 o'Clark – talk show Polska 2017 **9.00** Pierwsza miłość **12.35** Na rybę **13.00** Małolaty **15.00** Świat według Kiepskich **17.00** Słoiki **19.00** ♦♦♦ Chińczyk na wynos – komediodramat Hiszp. 2011 **21.00** Peep Show **22.00** Świat według Kiepskich **23.00** ♦♦♦♦ Coś pięknego – komediodramat Włochy 2010 **1.25** Na krawędzi **2.25** Słoiki– serial fabularno-dokumentalny

TVP Rozrywka

12.35 Okrasa łamie przepisy **13.05** Podróże z historią **13.40** Prywatne życie zwierząt **14.15** Wszystkie stworzenia duże i małe **15.10** Muzeum polskiej piosenki **15.25** Z Andrusem po Galicji **15.55** Big Music Quiz **16.55** Postaw na milion **17.55** Wielki test. Polskie aktorki i aktorzy **19.35** Paranienormalni Tonight **20.35** Dr Jekyll i Mr Hyde według wytwórni A'YoY **21.40** Szansa na sukces – Opole 2019 **22.45** Dwoje i ich boje **23.50** Koło fortuny

WP

10.00 Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **11.00** Jak zarobić na remoncie **12.00** Mistrzowie Kabaretu **13.00** Kabaret na żądanie **14.00** Cuda współczesności **15.00** Wielkie węzły komunikacyjne **16.00** Najbardziej ekstremalne... **17.00** Kabaret na żądanie **18.00** Mistrzowie Kabaretu **19.55** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **22.00** Top Gear **23.00** Kryminał Wronki **23.50** ♦♦♦ Męski sezon. Aksamitna rewolucja – film sensac. Rosja 2005

Zoom TV

6.30 Król Maciuś Pierwszy **6.50** Wojownicze żółwie ninja **7.20** Legenda Korry **8.20** Pippi Langstrumpf **9.30** Tajemniczy Dolny Śląsk **9.55** ♦♦♦ Gang Olsena daje dyla – komedia kryminalna Dania 1981 **11.50** Hity polskiego kabaretu **13.50** Efekt Nostradamusa **15.45** ♦♦ Bitwa o Ziemię – film sf USA 2000 **18.05** Hity polskiego kabaretu **20.00** Co ludzie powiedzą? (3-5) **22.05** Rosyjski Projekt Lady **0.05** I love kabaret

AXN

8.15 MacGyver (2) **9.10** ♦♦♦♦ Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – film sensacyjny USA/Australia 2001 **11.30** ♦♦♦ Ocean's Twelve: Dogrywka – komedia USA/Australia 2004 **14.00** Castle (15) **15.00** Poza czasem (1, 2) – serial sf USA 2018 **16.55** ♦♦♦ Gniew tytanów – film przygodowy USA/Hiszpania 2012 **18.55** ♦♦♦♦ Ścigany – film sensacyjny USA 1993 **21.45** ♦♦♦♦ W sieci zła – horror USA 1998 **0.20** ♦♦♦ Ocean's Twelve: Dogrywka – komedia USA 2004

TVP Seriale

5.50 Na sygnale (231) **6.25** Czterdziestolatek (19, 20) **8.40** O mnie się nie martw (129) **9.40** Ojciec Mateusz (204, 205) **11.25** Rodzinka.pl (92-95) **13.35** Ojciec Mateusz (206-208) **16.25** Janosik (4, 5) **18.20** Na sygnale (232, 233) **19.25** Rodzinka.pl (262, 263) **20.35** Ojciec Mateusz (210-213) **0.20** Za marzenia (24) **1.15** Korona królów (120, 121) **2.20** Londyńczycy (6) **3.15** Ekstradycja (6) **4.15** Bulionerzy (41, 42)

Fox

6.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15-18) **10.15** Chicago Fire (1-4) – serial obyczajowy USA **14.00** Magnum: Detektyw z Hawajów (17) **14.55** ♦♦♦ Królewna Śnieżka i Łowca – film fantasy USA 2012 **17.25** ♦♦♦ Robin Hood – film USA/W. Bryt. 2010 **20.10** Deep State: Tajny układ 2 (1) – serial obyczajowy W. Bryt. (s.10) **21.05** Mentalista (4-8) – serial kryminalny USA **1.40** Dowód niewinności (1) **2.35** 9-1-1 (18)

Fox Comedy

5.45 Shin Chan **7.40** Biuro (5-9) **9.55** Ostatni prawdziwy mężczyzna (6-10) **12.15** ♦♦ Akademia policyjna VII: Misja w Moskwie – komedia USA 1994 **13.50** ♦♦♦ Wielka heca Bowfingera – komedia USA 1999 **15.50** Nie ma mowy (15, 16) **16.45** Biuro (4-7) **18.45** Różowe lata 70. (15-19) **21.05** ♦♦♦♦ Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – film sensacyjny USA/Australia 2001 **23.10** Współczesna rodzina (19-22) **1.00** Starszaki (17, 18)

Stopklatka TV

8.35 Komisarz Rex (82, 83) **10.35** Klara i wszystko jasne (10) **11.35** Przygody Merlina (19, 20) **13.35** ♦♦♦ Rącze konie – western USA 2000 **15.55** ♦♦♦ Francuski pocałunek – komedia romantyczna USA 1995 **18.20** ♦♦ Mama w opałach – komedia USA 2009 (s.8) **20.00** ♦♦♦♦ Królowa – film biograficzny W. Bryt./USA/Francja/Włochy 2006 **22.05** ♦♦♦ Ulubieńcy Ameryki – komedia USA 2001 **0.10** ♦♦♦ Sublokatorka – thriller USA 1992

Kino Polska

8.45 Sprawiedliwi (7) **9.45** ♦♦♦ Pójdziesz ponad sadem – film Polska 1974 **11.25** TV Okazje **11.50** ♦♦♦♦ Słońce, siano, jagody – komedia Czechosłowacja 1984 **13.40** ♦♦♦ Tydzień z życia mężczyzny – dramat Polska 1999 **15.35** ♦♦♦♦ Orzeł – dramat Polska 1958 **17.45** Stawka większa niż życie (11, 12) **20.00** ♦♦ Zgorszenie publiczne – komedia Polska 2010 **21.50** ♦♦♦ Yuma – dramat Polska/Czechy 2012 **0.05** ♦♦♦ Ambassada – kom. Polska 2013

Ale Kino+

8.00 Basen **8.45** ♦♦♦ Na zawsze twoja – melodramat Francja/Belgia 2013 **10.35** Chór **11.15** ♦♦♦♦ Włoska robota – komedia sensacyjna W. Bryt. 1969 **13.05** ♦♦♦♦ Złodziej w hotelu – komedia kryminalna USA 1955 **15.05** ♦♦♦♦ Dźwięki muzyki – musical USA 1965 **18.10** ♦♦♦♦ Człowiek, który poznał nieskończoność – film biograficzny W. Bryt./USA 2015 **20.10** W pułapce (5, 6) **22.20** ♦♦♦ Martha Marcy May Marlene – dramat USA 2011

Kino TV

9.05 ♦♦♦ Mali agenci. Wyścig z czasem 4D – film przygodowy USA 2011 **11.00** ♦♦♦ I tak, i nie – komedia Kanada 2004 **12.55** ♦♦♦ Herkules (2) – film przygodowy USA 2005 **14.50** Przygody Merlina (1, 2) **16.50** ♦♦♦ Ukochana z sąsiedztwa – komedia USA 2006 **18.45** ♦♦♦ Policja zastępcza – komedia sensacyjna USA 2010 **21.00** ♦♦♦ I kto to mówi? – komedia USA 1989 **23.00** ♦♦♦ Arbitraż – thriller USA/Polska 2012

FilmBox Premium

10.25 Szczęśliwy los (13, 14) **11.55** ♦♦♦♦ Kochankowie z Księżyca – komedia USA 2012 **13.30** ♦♦♦ Scenariusz na miłość – komedia USA 2014 **15.15** ♦♦♦ Spisek – film kryminalny USA 2010 **17.15** ♦♦♦♦ Autor widmo – thriller W. Bryt./Francja 2010 **19.20** ♦♦♦ Ochroniarz Lincolna – film biograficzny USA 2013 **21.00** ♦♦♦ Amerykańska sielanka – dramat kryminalny Hongkong/USA 2016 **22.45** ♦♦♦♦ Świat według Barneya – dramat Kanada/Włochy 2010

Canal+

10.25 ♦♦♦ Rodziny się nie wybiera – kom. Fr. 2018 **12.15** Ceremonia zamknięcia Festiwalu Filmowego w Cannes **13.05** Hollywood Buzz **13.35** ♦♦♦ Pacific Rim: Rebelia – film USA 2018 **15.55** ♦♦♦ Hitchcock – film USA 2012 **18.00** Gnomy rozrabiają – film anim. W. Bryt. 2017 **19.25** ♦♦♦ Niezwykła podróż fakira, który utknął w szafie – kom. Fr. 2018 **21.00** ♦♦♦♦ Trzy billboardy za Ebbing, Missouri – dr. USA 2017 **22.55** ♦♦ Amityville: Przebudzenie – horror USA 2017

HBO

9.40 ♦♦♦ Rycerz króla Artura – film USA 1995 **11.55** ♦♦♦ Opowieści z Narnii: Podróż Wędrowca do Świtu – film USA/W. Bryt. 2010 **13.50** ♦♦♦ Storm. Opowieść o odwadze – film przygodowy Holandia 2017 **15.35** ♦♦♦ Exodus: Bogowie i królowie – film przygodowy W. Bryt. 2014 **18.05** ♦♦♦ Król Artur: Legenda miecza – film W. Bryt./USA 2017 **20.10** ♦♦♦ Searching – thriller USA/Rosja 2018 **21.55** Gra o tron (6) **23.20** ♦♦♦♦ Dzika droga – film biograficzny USA 2014

Discovery Channel

9.00 Złomowisko PL **11.00** Nietypowe transporty **12.00** Samochody Jaya Leno **13.00** Bimbrownicy **14.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **15.00** Ed Stafford poza cywilizacją **16.00** Złomowisko PL **17.00** Brudna robota – czysty zysk **18.00** Nietypowe transporty **19.00** Porty **19.30** Od destrukcji do produkcji **20.00** Auto-reaktywacja **21.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **22.00** Lotnisko **23.00** Granice wytrzymałości Zachara **0.00** Najniebezpieczniejszy zawód świata

National Geographic

10.00 Apokalipsa zwierząt **11.00** Golec superbohater **12.00** Egipt z powietrza **13.00** Kosmos **14.00** Wrogi świat **15.00** Wyprawa na dno: mroczne głębiny **16.00** Maszyny wagi ciężkiej **17.00** Anatomia głupoty **18.00** W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem **20.00** Przedziwna planeta Ziemia **21.00** Świat napędzany lawą (s.6) **22.00** Tajemniczy świat Majów **23.00** Najniebezpieczniejsze miejsca świata **0.00** Wyprawa na dno: mroczne głębiny

Nat Geo Wild

10.00 Czy twój pies jest geniuszem? **11.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **12.00** Elektryczne ryby Amazonii **13.00** Królestwo oceanów **14.00** Śmierć przychodzi po zmroku **15.00** Wrogi świat **16.00** Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski **18.00** Najgroźniejsze zwierzęta Afryki **19.00** Wrogi świat **20.00** Jak rozgniewać ptaka, czyli prawdziwe Angry Birds **21.00** Palau – raj na Pacyfiku **22.00** Atak rekina **23.00** Ryby w wielkim mieście **0.00** Śmierć przychodzi po zmroku

Nat Geo People

10.00 Doktor Miller i jego zwierzęta **12.00** Niezwykły dr Pol **14.00** Weterynarz do zadań specjalnych **15.00** Niezwykły Dr Pol: święto narodzin **16.00** Będziemy mieli dziecko! **16.30** Czworo niemowląt na sekundę **17.30** Będziemy mieli dziecko! **18.00** Czworo niemowląt na sekundę **19.00** Będziemy mieli dziecko! **19.30** Czworo niemowląt na sekundę **20.30** Będziemy mieli dziecko! **21.00** Czworo niemowląt na sekundę **22.00** Anja i przeklęte dzieci **23.00** Megarodziny

Planete+

7.15 Naturalnie Polska **7.45** Kolej – 200 lat innowacji **8.45** Powodzie – wyzwanie XXI wieku **10.45** Twój talerz – twoja odpowiedzialność **12.20** Express Planete+ **12.30** Dzika przyroda obok nas **14.00** Pacyfik **16.00** Zwierzęce królestwa **17.00** Brazylia z góry **18.00** Ni Boga, ni pana. Historia anarchizmu **21.00** Tarzan. Mit a prawda **22.00** Sherlock Holmes kontra Conan Doyle **23.00** Czemu nas nienawidzą?

Fokus TV

8.00 Sąsiedzi **9.20** Zaklinacze rekinów **10.20** Najgroźniejsze zwierzęta świata **11.20** Starożytni kosmici **12.15** OSP. Na ratunek! **13.25** Gwiazdy lombardu **14.55** Kryptonim szef **15.55** Na lodowym szlaku **18.00** Poszukiwacze złota z Alaski **18.55** Misja „Skarb" **20.00** Tomasz Sekielski. Teoria spisku **21.00** Cała prawda o rybach **22.15** Niesamowite zagadki medyczne **23.30** Abby i Brittany – krok w dorosłość

BBC Earth

8.00 Ikony XX wieku **9.00** Na tropie egipskich grobowców **10.00** Ziemia z kosmosu **11.00** W okowach mrozu **15.00** Ikony XX wieku **16.00** Łowca huraganów **17.00** Na tropie egipskich grobowców **18.00** Brytyjskie fabryki **19.00** Ziemia z kosmosu **20.00** Zabójcza energia **21.00** Niesamowite przypadki medyczne **22.00** Ikony XX wieku **23.00** Hiperrewolucja: powstanie robotów **0.10** Żegnaj Cassini – Witaj Saturnie

TVP Historia

9.05 Rycerze i rabusie (5) **10.15** Okrasa łamie przepisy **10.50** Afryka **11.50** Jedwabny szlak **12.55** Świat z lotu ptaka **14.00** Archiwum zimnej wojny **14.40** Wojna i pokój (2) **15.30** Poszukiwacze skarbów **16.15** Wielka gra **17.10** Wojownicy czasu **17.45** Drogi wolności (6) **18.50** Józef Czapski – świadek wieku 1896-1993 **20.00** Historia na sprzedaż **21.05** ♦♦♦♦ Znachor – dramat Polska 1981 **23.25** Wielki test. Sportowiec stulecia

TLC

11.00 Magia skalpela – turystyka medyczna w Tajlandii **12.00** Stylowe rewolucje Goka **13.00** Dr Christian i wstydliwe choroby **14.00** Medyczne hity i kity **14.30** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **16.30** Ślubna metamorfoza **17.00** Śluby na bogato **18.00** Salon sukni ślubnych: Wielka Brytania **19.00** Salon sukien ślubnych Goka **20.00** Ciąża z zaskoczenia **20.30** Niezwykłe przypadki medyczne **21.30** Surowi rodzice **22.30** Pasjonaci czy wariaci? **23.00** Moje ciało mnie przeraża

TVN Style

11.30 Co nas truje **12.15** Sablewska od stylu. Na okazje **13.00** Panny młode ponad miarę **14.05** Eks-tra zmiana **15.05** Kto tu mieszka? **15.50** Tajemnice popularnych diet **16.50** Kobieta na krańcu świata **17.25** Subiektywny ranking naj... **18.00** Zdrowo, czyli jak? **18.35** Co nas truje **20.05** Pani gadżet **20.40** Tak powstaje **21.15** Miłość od kuchni **22.15** Tu jest pięknie **22.45** Kosmetyczne rewolucje **23.30** Jedno ciało, wiele osobowości

Canal+Discovery

8.30 Życie na podium **9.15** Kwatery Hitlera **10.00** Jak świat się śmieje **10.50** Maszyna do pisania **12.30** Twórcy przyszłości **14.30** Efekt motyla. Co by było, gdyby…? **15.30** J.P. Holland – wynalazca łodzi podwodnej **16.20** Daniel Hope: dźwięki przeszłości **18.05** Nie przegap **18.15** Napisała pani Bach: przerwane milczenie **19.40** Czas Hitlera **21.30** Itzhak Perlman – geniusz i pasja **23.00** Sztuka i pieniądze – historia pewnego związku

16:05 SERIAL

Wieczna miłość

TVP 1

5.40 Jaka to melodia? **6.15** Wieczna miłość (180) **7.05** Elif (491) **8.00** Wiadomości **8.15** Kwadrans polityczny **8.40** Blondynka (84) **9.40** Komisarz Alex (136) **10.35** Ojciec Mateusz (100) **11.30** Korona królów – taka historia… **12.00** Wiadomości **12.15** Agrobiznes **12.35** Agropogoda **12.45** Dynastie **14.00** Elif (492)

15.00 Wiadomości
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Okrasa łamie przepisy
16.05 Wieczna miłość (181)
Kemal jest poszukiwany przez policję. Trucizna dowiaduje się, że Banu donosiła Emirowi o wydarzeniach w domu rodziców Kemala.
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3498) – telenowela Polska **(s.12)**
18.30 Korona królów (229)
18.55 Jeden z dziesięciu
19.30 Wiadomości
20.10 Alarm! – magazyn
20.30 Leśniczówka (124) – serial obyczajowy Polska
21.00 Grand Prix Festiwalu „Dwa Teatry”
22.35 Ekstradycja (3) – serial sensacyjny Polska
23.40 Gala XIX Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry” – Sopot 2019 (s.4)
1.05 Za głosem serca ♦♦♦ – dramat Kanada 2015 Reż. Bradley Walsh
2.45 Cała prawda o nasionach – film dokumentalny USA
3.50 Notacje

17:10 SERIAL

Więzień miłości

TVP 2

6.40 Coś dla Ciebie **7.05** Na sygnale (66) **7.35** Ogrodowi **7.55** Pytanie na śniadanie **11.00** Panorama **11.10** Pytanie na śniadanie – ekstra **11.25** Rodzinka.pl (180) **11.55** Barwy szczęścia (2071) **12.30** Koło fortuny – program rozrywkowy **13.15** Miłosne potyczki (89) – serial komediowy **14.10** O mnie się nie martw (129) – serial komediowy Polska 2019

15.05 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (101)
15.50 Zainwestuj w marzenia
16.00 Koło fortuny
16.35 Familiada – teleturniej
17.10 Więzień miłości (65)
Zehra zwraca Ömerowi dług. Ten słyszy rozmowę, w której Zehra mówi Ayse, by nie wyprowadzała się, jeśli nie ma na to ochoty. Koray robi dla Yasemin ozdobną szkatułkę.
18.00 Panorama
18.40 Rodzinka.pl (79)
19.10 Na sygnale (67)
19.35 Barwy szczęścia (2071, 2072) (s.12)
20.40 Kulisy serialu „Barwy szczęścia” – felieton
20.55 M jak miłość (1448) (s.12)
21.45 Kulisy serialu „M jak miłość”
21.55 Za marzenia (25) – serial obyczajowy Polska
22.50 Zainwestuj w marzenia
23.00 Trzynaście lat (3)
0.05 Fałszerze. Powrót sfory (8)
0.55 Z podniesionym czołem II: Odwet ♦♦ – film sensacyjny USA 2007
2.40 Goryle we mgle – film ♦♦♦♦ biograficzny USA 1988

23:30 SERIAL

Ślad

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień z Polsat News **9.00** Malanowski i Partnerzy **10.00** Dzień, który zmienił moje życie **11.00** Dlaczego ja? **12.00** Gliniarze (188) **13.00** Trudne sprawy (509) **14.00** Pierwsza miłość (2890) – serial obyczajowy Polska **14.45** Dlaczego ja? (380) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.10 Pogoda
16.15 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (357)
Pracująca w dyskotece Paulina znajduje w toalecie nieprzytomną dziewczynę. Zawiadamia właściciela klubu, lecz ten nakazuje wynieść imprezowiczkę.
17.00 Gliniarze (347)
18.00 Pierwsza miłość (2891) – serial obyczajowy **(s.10)**
18.50 Wydarzenia
19.30 Świat według Kiepskich (460) – serial komediowy
20.10 Transformers: Ostatni Rycerz ♦♦♦ – film sf USA/Chiny/Kanada 2017 **(s.8)** Reż. Michael Bay, wyk. Mark Wahlberg, Anthony Hopkins, Josh Duhamel
23.30 Ślad (79) – serial Polska
Podczas poszukiwań zaginionej nastolatki grupa złożona z mieszkańców osiedla natrafia na zakopane w lesie zwłoki kobiety. Śledczy ustalają, że ofiara cierpiała z powodu przemocy domowej.
0.40 Plan ucieczki – film ♦♦♦ sensacyjny USA 2013

17:00 SERIAL

Szpital

TVN

5.50 Uwaga! **6.20** Mango – Telezakupy **7.25** Nowa Maja w ogrodzie **7.55** Akademia ogrodnika **8.00** Dzień Dobry TVN **11.00** Ukryta prawda– serial fabularno-dokumentalny **12.00** Szpital (941) **13.00** Szkoła (704) **14.00** 19+ (405) **14.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Karczma pod Łosiem”, Gorzów Wielkopolski

15.30 Szkoła (705)
16.30 19+ (406)
17.00 Szpital (942)
Doktor Nowicka przyjmuje na oddział kobietę, która złamała rękę, uciekając przed agresywnym kochankiem. Doktor Gajda zajmuje się 19-latkiem oraz potrąconym przez niego mężczyzną.
18.00 Ukryta prawda (1053)
Córka Agnieszki zaczyna dziwnie się zachowywać. Okazuje się, że Milena jest w ciąży. Wyznaje rodzicom, że została zgwałcona.
19.00 Fakt
19.50 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (2881) – serial obyczajowy **(s.10)**
20.55 Milionerzy – teleturniej
21.30 Projekt Lady – reality show
22.35 Miasto złodziei – dramat ♦♦♦♦ kryminalny USA 2010 **(s.9)** Reż. Ben Affleck, wyk. Ben Affleck, Rebecca Hall, Jon Hamm
1.05 Co za tydzień
1.35 Kuchenne rewolucje: Pałac w Nieznanicach
2.35 Uwaga!
2.55 Moc magii

21:00 FILM

Operacja Dunaj

TVN 7

7.00 Sąd rodzinny **7.55** Szpital **8.50** Big Brother Tydzień **9.50** Big Brother Pobudka **9.55** Przyjaciele (18) **10.35** Mango – Telezakupy **12.10** 19+ **13.15** Ukryta prawda **14.15** Big Brother Popołudnie **14.20** Sąd rodzinny **15.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.20** Szpital **17.20** Big Brother Podwieczorek **17.25** Prawo Agaty (3) **18.25** Ugotowani **19.30** Zakochani po uszy (74) **20.00** Big Brother **21.00** ♦♦♦ Operacja Dunaj – komedia Czechy/Polska 2009, reż. Jacek Głomb, wyk. Tomasz Kot **23.15** Big Brother Nocą **23.50** ♦♦♦ Noc oczyszczenia: Anarchia – horror USA/Francja 2014

TV 4

8.00 Nasz nowy dom **9.00** Septagon (50) **10.00** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **11.30** Sekrety sąsiadów (26) **12.00** Galileo **13.00** Detektywi w akcji (42) **14.00** STOP Drogówka **15.00** Policjantki i policjanci (554) **16.00** Gliniarz i prokurator (87) **17.00** Joker **18.00** Septagon (51) **19.00** Policjantki i policjanci (555) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (309) **21.00** Gwiazdy kabaretu **22.00** Galileo **23.00** ♦♦♦ Ślady zbrodni – thriller USA 2007 **0.55** STOP Drogówka

TV 6

8.00 Medicopter 117 (60) **9.00** Policjantki i policjanci (273) **10.00** Galileo **11.00** V.I.P. (22) **12.00** Miodowe lata (123, 97) **13.40** Sekrety sąsiadów (40) **14.15** MacGyver (81) **15.15** Diagnoza morderstwo (14) **16.15** Drużyna A (22) **17.15** Paulina (92) **18.15** Miodowe lata (126, 119) **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (188, 189) **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (24) **0.00** ♦♦♦ Champion II – film sensacyjny USA 2006

TVP Polonia

12.25 Wiadomości **12.40** Historia jednego obrazu **12.50** Polacy na ratunek Żydom **13.10** Barwy szczęścia (1980) **13.45** Dziewczyny ze Lwowa (35) **14.40** Oczy w oczy **15.10** Polska w Rapperswilu **15.45** Wiadomości **15.55** Korona królów (211) **16.25** Prywatne życie zwierząt **16.50** Supełkowe ABC **17.05** Król Maciuś Pierwszy **17.20** Historia jednego obrazu **17.30** Teleexpress **17.55** Opole 2016 na bis **18.25** Kapitał polski **18.40** Pod Tatrami **18.55** Barwy szczęścia (1980) **19.25** Nad Niemnem **19.45** Dziwny świat... **20.00** Wiadomości **20.45** O mnie się nie martw (114) **21.45** Polonia 24 **22.05** Rozmowa Polonii **23.10** Focus on Poland

TV Trwam

11.35 Grunt to droga **11.50** Kabwe **12.00** Regina Coeli **12.20** Dar nadziei ... **13.00** Procesja dziejów **13.20** Koncert życzeń **14.10** ♦♦♦ Paweł VI papież czasów burzy (2/2) – film Wł. 2008 **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Sanktuaria polskie **16.30** Zew natury **16.55** Świadkowie **17.20** Drewno – ekosurowiec **17.30** Spotkanie Rodziny RM w Ostrołęce **19.30** Jay Jay Odrzutowiec **19.45** Modlitwa dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Stan bezpieczeństwa państwa **22.10** Dziesięć przykazań (124) **23.00** Śladami apostoła Pawła **23.45** W góreckim domku ogrodnika

TVP Kultura

8.00 Studio Kultura **8.20** ♦♦♦♦ Awatar, czyli zamiana dusz – film Polska 1964 **9.35** ♦♦♦♦ Czy jest tu panna na wydaniu? – komedia Polska 1977 **11.00** Wielka miłość Balzaka (7) **12.10** Blisko, coraz bliżej (1) **13.30** Studio Kultura **13.45** Spotkania z muzyką **14.50** ♦♦♦♦ Diabły, diabły – film Polska 1991 **16.25** ♦♦♦♦ Jańcio Wodnik – dramat Polska 1993 **18.10** Którędy po sztukę **18.20** Videofan **18.40** Informacje kulturalne **19.00** Gala XIX Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry” – Sopot 2019 **(s.4)** **21.25** ♦♦♦ 11 minut – thriller Polska/Irlandia 2014 **22.55** Artyści (4) **23.55** Kronos **0.35** ♦♦♦♦ Świadek oskarżenia – film USA 1957

SuperPolsat

5.10 Kabaretowa Ekstraklasa **5.30** Wystarczy chcieć **6.00** Flesz Integracja **6.05** Pierwsza klasa (50) **6.25** Wydarzenia **7.00** Na ratunek 112 (153, 160) **8.00** Pierwsza klasa (34, 35) **9.00** Nasz nowy dom **10.00** Chirurdzy (310) **11.00** Szpilki na Giewoncie (48) **12.00** Przyjaciółki (108) **13.00** Pozytywka SuperMagazyn **13.30** SuperLudzie **14.00** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **17.00** Twoja twarz brzmi znajomo **19.00** Chirurdzy (310) **20.00** Nasz nowy dom **21.00** ♦♦♦ Szpiedzy z sąsiedztwa – komedia USA 2016 **23.25** ♦♦♦♦ Połączeni (2) – dramat USA 2016 **1.05** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia

Metro

7.50 Wanda i Zielony Ludek **8.50** Angry Birds **9.05** Detektywi **10.05** Obcy wewnątrz nas **11.00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **11.30** Bear Grylls w miejskiej dżungli **12.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (88) **13.00** Niezapomniane zbrodnie **14.00** Detektyw do zadań specjalnych **15.00** Detektywi **16.00** Zbrodnia w sąsiedztwie **17.00** Szyfry i spiski **18.00** Metro **18.10** Megaskinery **18.40** Gorączka złota **19.40** Maszyny do zadań specjalnych **20.45** ♦♦♦ Więźniowie nieba – thriller USA/W. Bryt. 1996 **23.25** NASA – archiwum tajemnic **1.25** Kenia **1.55** Wędkarstwo nasze hobby

Nowa TV

8.35 Obraz dnia **9.20** Niecodzienne domy **9.50** Robota na weekend **10.20** Przeprowadzka z miasta **11.20** Małolaty (19) **12.15** Remont na medal **13.15** Nagie miasto **14.10** Znaki losu (38, 39) **15.15** Pielęgniarki (20) **16.10** Wojny magazynowe **17.10** Znaki losu (39, 40) **18.05** Przeprowadzka z miasta **19.00** Kabaretowa Dynastia **20.00** ♦♦ Najwyższy wyrok – film sensacyjny USA 2012 **22.00** ♦♦♦ Ożenić Barry'ego – komedia USA 2014 **23.50** Nowa rewia kabaretowa **0.50** Redakcja: dział śledczy (17) **1.50** Straż przybrzeżna na Alasce **2.45** Sala operacyjna **3.45** Kabaretowa Dynastia

TV Puls

8.00 Lombard. Życie pod zastaw (106) **9.00** Rodzinny interes (7) **10.00** Zaklinaczka duchów (73) **11.00** Kobra – oddział specjalny (8, 9) **13.00** Agenci NCIS: Los Angeles (22, 23) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (85) **16.00** Rodzinny interes (7, 8) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (106, 107) **20.00** ♦♦♦♦ Karmazynowy przypływ – film USA 1995 **22.35** ♦♦♦ Uciekinier – film sf USA 1987 **0.45** ♦♦♦ Naznaczony – horror USA/Kanada/W. Bryt. 2010

Puls 2

13.00 Alvinnn!!! I wiewiórki **13.35** Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego **14.35** Sylwester i Tweety na tropie **15.35** Krudowie u zarania dziejów **16.35** Fineasz i Ferb **17.35** Pingwiny z Madagaskaru **18.35** Alvinnn!!! I wiewiórki **18.45** Psi patrol **19.15** Blaze i megamaszyny **19.40** Alvinnn!!! I wiewiórki **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (97) **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (215, 216) **23.00** Wstydliwe choroby: XXL

TVP 3

10.30 Co niesie dzień **10.45** Nożem i widelcem **11.00** Słodka kuchnia pszczółek **11.20** Wszystko dla pań (30) **13.00** Kryminalna siódemka **13.15** Co niesie dzień **13.35** Agrobiznes a **15.05** Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (23) **16.00** Telekurier **16.25** Pogoda **16.30** Kryminalna siódemka **16.45** Dziennik regionów **17.00** Moja praca **20.00** Agape **20.30** Tygodnik polityczny **21.35** Twój wybór **22.00** Dziennik regionów

TTV

10.45 Express **11.05** Sędzia Anna Maria Wesołowska **12.05** Sąd rodzinny **13.05** Usterka **13.50** Damy i wieśniaczki. Rosja **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** DeFacto **17.00** Gogglebox. Przed telewizorem **17.45** Express **18.05** DeFacto **18.15** Usterka **19.00** Ukryta prawda **20.00** Orzeł czy reszka? **20.55** Pierwszy raz za granicą... **21.45** Express **22.00** Gogglebox. Przed telewizorem **23.45** DeFacto

ATM Rozrywka

6.00 Disco gramy! **7.00** TV Okazje **7.30** Awantura o kasę **9.20** Gra w ciemno **10.20** Pierwsza miłość **11.05** Ewa gotuje **12.00** Na rybę **13.00** Słoiki **14.00** Małolaty **15.00** Piękno **16.00** Świat według Kiepskich **17.00** Detektoryści **18.20** Graczykowie – Buła i spóła **19.00** Słoiki **20.00** Plebs **21.00** Peep Show **21.30** Świat według Kiepskich **22.30** Piękno **23.00** Zawodowiec amator **23.30** Słoiki **0.30** TV Okazje

TVP Rozrywka

10.00 To był rok! **11.10** Familiada **11.40** Rodzina wie lepiej **12.15** Kabaretowa scena Dwójki **14.15** The Wall. Wygraj marzenia **15.15** XVIII Festiwal Kabaretu Koszalin 2012 **18.20** Okrasa łamie przepisy **18.50** Wojciech Cejrowski **19.25** Makłowicz w podróży **19.55** Rodzina wie lepiej **20.30** Postaw na milion **21.30** Latający Klub II, czyli wieczór kabaretowy **22.25** Europa da się lubić – 15 lat później **23.40** Koło fortuny

WP

9.00 WP Express **9.30** Mistrzowie Kabaretu **12.00** Mały dom, wielkie możliwości **13.00** Jak zarobić na remoncie **14.00** Nowe życie starych domów **15.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Kabaret na żądanie **18.00** Cuda współczesności **19.00** Porwania – godziny grozy **20.00** Mistrzowie Kabaretu **22.00** ♦ Niezwyciężony – film sensacyjny USA/Kanada 2010 **0.10** ♦♦ Zamknięta księga – thriller W. Bryt. 2009

Zoom TV

10.10 Kalejdoskop Polski **10.40** Świetny przepis **10.50** TV Okazje **11.10** Mój wymarzony dom **12.10** Domy za miliony **12.45** Obywatel Kuźniar Extra **13.40** Tajemniczy Dolny Śląsk **14.10** Mój koszmarny związek (8) **15.10** Kalejdoskop Polski **15.40** Bliżej! Magazyn reporterów **16.05** Hity polskiego kabaretu **17.00** Wiedźmy (35, 47-48) **18.55** Szeptunka (45, 46) **20.00** W matni zła **22.00** Hity polskiego kabaretu

AXN

6.30 Bez śladu (8) **7.25** MacGyver (19, 20) **9.15** Bez śladu (7, 8) **11.00** Morderstwo od kuchni **12.40** MacGyver (21, 22) **14.30** Agenci NCIS: Los Angeles (9, 10) **16.25** Kroniki Shannary (8, 9) **18.10** Kości (11, 12) **20.05** Designated Survivor (20) **21.00** Seal Team (3) **21.55** ♦♦♦ Elizjum – film sf USA 2013 **0.05** ♦♦♦ Epidemia strachu – film sensacyjny USA/Emiraty Arabskie 2011 **2.05** Absentia (7) **2.45** Designated Survivor (20) – serial sensacyjny

TVP Seriale

7.25 Stawka większa niż życie (8) **8.30** M jak miłość (1056) **9.25** Ojciec Mateusz (210) **10.20** Rodzinka.pl (96, 97) **11.20** Ja to mam szczęście! – ulubione sceny **11.40** Ranczo (68, 69) **13.35** Ojciec Mateusz (211, 212) **15.25** Na dobre i na złe (295) **16.25** Na sygnale (68) **16.55** Ranczo (70, 71) **18.45** Ja to mam szczęście! (18) **19.25** Ojciec Mateusz (213, 11) **21.20** Ranczo (72, 73) **23.15** Ojciec Mateusz (214) **0.05** O mnie się nie martw (129)

Fox

7.00 Kości (14-17) – serial kryminalny USA **10.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18) **12.40** Kości **14.30** Mentalista (9) – serial kryminalny USA **15.25** Chicago Fire (4-6) – serial obyczajowy USA **18.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20) **20.10** Zabójcze umysły (16) **21.05** Orville (5) – serial sf USA **22.00** ♦♦ Egzorcysta: Początek – horror USA 2004 **0.15** Kości (18, 19) – serial kryminalny

Fox Comedy

5.00 Jess i chłopaki (2-5) **6.55** Simpsonowie **7.50** Shin Chan **9.55** Simpsonowie **11.45** Jak poznałem waszą matkę (3-6) **13.35** Wszyscy kochają Raymonda (15-18) **15.25** Sposób użycia (12-13, 1) **16.50** Różowe lata 70. (18-21) **18.40** Biuro (10-12) **20.10** Ostatni prawdziwy mężczyzna (9-12) **22.00** ♦♦♦ Draka w Bronksie – film sensacyjny Hongkong/USA 1995 **23.40** Family Guy: Głowa rodziny (12-17) **2.20** Shin Chan

Stopklatka TV

8.00 Zagadki kryminalne panny Fisher (2, 3) **10.25** Sekrety luksusowych hoteli **11.20** Rejsy w luksusie **12.20** Allo, Allo (1-3) **14.15** Katastrofy w przestworzach **16.10** Lombard Chicago: wszystko pod zastaw **16.35** Wojny kontenerowe **17.00** Scena śmiechu **18.00** Komisarz Rex (78) **19.00** Rejsy w luksusie **20.00** ♦♦♦ Spartan – thriller USA/Niemcy 2004 **22.05** ♦♦♦ Dobre zabijanie – dramat kryminalny USA 2014 **0.25** ♦♦♦ Blackburn – horror Kanada 2015

Kino Polska

10.00 ♦♦♦ Wygrany – dramat Polska/USA 2011 **12.20** TV Okazje **12.45** Stawka większa niż życie (9, 10) **15.10** ♦♦♦♦♦ Zaklęte rewiry – dramat Polska/Czechosłowacja 1975 **17.15** Byłem generałem Wehrmachtu **17.40** Ślizgiem do nieba **18.00** Kabaretowy rejs **19.00** Kabaretowy rejs Deluxe **20.00** ♦♦ Dublerzy – komedia sensacyjna Polska 2006 **22.30** ♦♦♦♦ Pokłosie – thriller Polska/Rosja/Holandia 2012 **0.40** ♦♦♦ Rajski ptak – film psychologiczny Polska 1988

Ale Kino+

10.00 Dzień (11, 12) **12.10** Siedmiu mężczyzn w różnym wieku **12.30** ♦♦♦♦ W czterech ścianach życia – dramat wojenny Belgia 2017 **14.10** ♦♦♦♦ Wybór króla – film historyczny Norwegia/Szwecja 2016 **16.35** Zaufanie **18.00** ♦♦♦ Frankie i Johnny – komediodramat USA 1991 **20.10** ♦♦♦ W matni – dramat USA 1999 **22.00** ♦♦♦♦ Purpurowe rzeki – thriller Francja 2000 **0.00** ♦♦♦♦ Mr Nobody – film fantasy Belgia/USA/Niemcy/Francja 2009

Kino TV

9.45 TV Okazje **10.30** ♦♦ Wampirzyce – komedia romantyczna USA 2012 **12.30** Poirot **14.35** ♦♦♦♦ Kupiec wenecki – dramat USA/Włochy/Luksemburg/W. Bryt. 2004 **17.15** TV Okazje **18.00** Tajemnicza kobieta: Tajemniczy weekend **19.55** Poirot **21.00** ♦♦♦♦ Między wierszami – dramat USA 2012 **23.10** ♦♦♦ Policja zastępcza – komedia sensacyjna USA 2010 **1.35** ♦♦♦ Kroniki lombardu – komedia sensacyjna USA 2013

FilmBox Premium

10.10 ♦♦♦ Za jakie grzechy – komedia USA 2009 **11.45** ♦♦♦♦ Gdzie jest koń świętego Mikołaja? – film familijny Belgia 2005 **13.05** ♦♦♦ Tornado i zaklinacz koni z Kalahari – film RPA 2009 **15.00** Szczęśliwy los (15) **15.45** ♦♦♦ Gdy miłość zapłonie – kom. Fr. 2010 **17.20** ♦♦♦♦ Autor widmo – thriller W. Bryt. 2010 **19.25** ♦♦♦ Wesele Jenny – kom. USA 2015 **21.00** ♦♦♦♦ Człowiek, który gapił się na kozy – film USA 2009 **22.30** ♦♦♦ Popatrz – komedia USA 2009

Canal+

10.30 ♦♦♦♦♦ Pianista – dramat wojenny Polska/W. Bryt./Francja/Niemcy 2002 **12.55** Nowa tonacja **13.25** ♦♦ Kontrola gniewu – komedia USA 2005 **14.50** Granice wytrzymałości **15.05** ♦♦ Kobieta sukcesu – dr. Polska 2018 **16.50** ♦♦♦♦ Prawdziwe kłamstwa – kom. USA 1994 **19.20** ♦♦♦♦ Czarne bractwo. BlacKkKlansman – film USA 2018 **21.30** Przykrywkowcy. Podwójna gra **22.20** ♦♦♦ Zanurzeni – thriller USA 2017 **0.10** ♦♦♦ Niepoczytalna – horror USA 2018

HBO

8.20 ♦♦♦ Gwiazdkowa miłość – melodramat USA 2018 **9.45** ♦♦♦ Exodus: Bogowie i królowie – film W. Bryt. 2014 **12.15** ♦♦♦ Król Artur: Legenda miecza – film W. Bryt./USA 2017 **14.20** ♦♦♦ Niepokój – thriller USA 2007 **16.05** ♦♦♦ Searching – thriller USA/Rosja 2018 **18.15** ♦♦♦♦ Niebezpieczny umysł – dramat USA/W. Bryt.2002 **20.10** Gra o tron: Ostatnia warta (s.6) **22.10** ♦♦♦ Kokainowy Rick – dramat USA 2018 **0.05** ♦♦♦ Uśmiechy smutnych mężczyzn – film Czechy 2018

Discovery Channel

8.00 Jak to jest zrobione? **9.00** Stacja Alaska **10.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **11.00** Bimbrownicy **12.00** Pojedynki Eda Stafforda **13.00** Nagi instynkt przetrwania **14.00** Ekstremalna Alaska **15.00** Złomowisko PL **16.00** Gorączka złota **18.00** Polscy truckersi **19.00** Złomowisko PL **21.00** Porty **21.30** Przystanek Bieszczady **22.30** Od destrukcji do produkcji **23.00** Fani czterech kółek: 2004 Mini Cooper S MC40

National Geographic

10.00 Najniebezpieczniejsze miejsca świata **11.00** Katastrofa w przestworzach **12.00** Tajemnice złotego faraona **13.00** Stawka warta tuńczyka **14.00** Maszyny wagi ciężkiej **15.00** Wielkie konstrukcje **16.00** Fabryka przedmiotów domowych **16.30** Anatomia głupoty według R. Hammonda **17.00** Anatomia głupoty **18.00** Pułapki umysłu **19.00** Fabryki smaku **20.00** Katastrofa w przestworzach **23.00** Loty wysokiego ryzyka **0.00** Katastrofa w przestworzach

Nat Geo Wild

8.00 Myśliwi z morskich głębin **9.00** Dzikie oblicza Ameryki **10.00** Węże w mieście **12.00** Królestwo dzikiej Afryki **13.00** Lwy w koronach drzew **14.00** Wrogi świat **15.00** Śmierć przychodzi po zmroku **16.00** Niezwykły dr Pol **18.00** Dzikie oblicza Ameryki **19.00** Polowanie na wodne potwory **20.00** Ryby w wielkim mieście **21.00** Życie Wielkiej Rafy Koralowej **22.00** Niezwykły dr Pol **23.00** Ryby w wielkim mieście **0.00** Wrogi świat

Nat Geo People

10.00 Dolce vita według Davida Rocco: Neapol **11.00** Kulinarne wyzwania **12.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **13.00** Cesar Millan. Przywódca stada **14.00** Niezwykły dr Pol **16.00** Europa w zasięgu ręki **17.00** Pacyfik i ja **18.00** Ekskluzywny rejs **19.00** Megakuchnie **20.30** Smaki Afryki według Davida Rocco **21.00** Fabryki smaku USA **22.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **23.00** Niezwykły dr Pol **0.00** Seksu historia współczesna

Planete+

8.45 Express Planete+ **9.00** Wielkie Parki Narodowe Afryki **11.40** Express Planete+ **11.55** Zwierzęce królestwa **13.55** Rosja z lotu ptaka **14.45** Express Planete+ **15.00** Brazylia z góry **16.00** Ukryte skarby Afryki **17.00** Z życia zwierząt **18.00** Świat z góry **18.30** Polska z góry **19.00** Dolina wody i ognia **21.00** Leonardo da Vinci, geniusz wszechstronny **22.00** Obrazy naskalne – pamięć zaklęta w kamieniu **23.00** Putin – mistrz rosyjskiej ruletki

Fokus TV

10.05 Gwiazdy lombardu **11.00** Starożytni kosmici **11.55** Wielkie przeprowadzki **12.55** Na lodowym szlaku **13.55** Gwiazdy lombardu **14.50** Kryptonim szef **15.45** OSP. Na ratunek! **16.45** Wielkie przeprowadzki **17.45** Fabryka jedzenia **18.25** Wojny magazynowe **19.05** Starożytni kosmici **20.00** Gwiazdy lombardu **20.55** Wojny magazynowe – Nowy Jork **21.50** Poszukiwacze złota w Australii **22.50** Militarny top 10 **23.55** Era czołgów

BBC Earth

8.55 Indie: dzikie i nieznane **9.55** W okowach mrozu **10.55** Zabójcza pogoda **11.55** Łowca huraganów **12.55** Człowiek idealny: nauka kontra ewolucja **14.00** W okowach mrozu **15.50** Wyzwanie dla supermana **16.20** Zabójcze dinozaury **16.50** Ucieczka od cywilizacji **17.50** Ziemia z kosmosu **18.55** Życie na pustkowiu **19.55** Łowca huraganów **20.55** Zabójcza pogoda **21.55** Na tropie egipskich grobowców **23.00** Ziemia widziana z kosmosu

TVP Historia

10.30 Sensacje XX wieku **11.00** Lodowa planeta **12.00** PKF **12.20** Czas honoru (50) **13.25** ♦♦♦♦ 300 mil do nieba – dramat Dania/Francja/Polska 1989 **15.05** Świat z lotu ptaka **16.05** Spór o historię **16.45** Odkryć prawdę **17.45** Było, nie minęło **18.10** Flesz historii **18.35** PKF **18.50** Tajemnica twierdzy szyfrów (12) **19.45** Historia w postaciach zapisana **22.00** Archiwum zimnej wojny **22.40** Wojna i pokój (2) **23.35** Odtajnione akcje szpiegowskie

TLC

9.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy **11.00** Dr Christian i wstydliwe choroby **12.00** Mała piękność **13.00** Zawody 24 **13.30** Fachowcy **14.15** Idealna niania **15.00** Sześć razy córka **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Kilogramy zbędnej skóry **19.00** Salon sukni ślubnych: Wielka Brytania **20.00** Suknie ślubne dla puszystych **20.30** Cofnij czas **21.30** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **23.30** Pasjonaci czy wariaci? **0.00** Moje ciało mnie przeraża

TVN Style

10.00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu **10.45** Perfekcyjna pani domu **11.45** Kuchenne rewolucje **12.50** Miłość od kuchni **13.50** W czym do ślubu? **14.25** Tak powstaje **15.00** Pani gadżet **15.35** Ugotowani **17.55** Kuchenne rewolucje **18.55** W czym do ślubu? **19.25** Subiektywny ranking smaków **19.55** Kosmetyczne rewolucje **20.40** Tu jest pięknie **21.10** Sablewska od stylu. Na okazje **21.55** Pani gadżet **22.25** No to lecę! **23.25** Gwiazdy prywatnie

Canal+Discovery

10.40 Europa filmowa **12.10** Zawodowi pasjonaci **13.00** Apetyt na sławę **13.45** Nie przegap **13.55** Mała Brytania z przyczepą **14.40** Druga połowa kadru **16.15** Chodząc po wodzie **18.00** 4 razy sztuka **18.50** Małe kraje, wielki sport **19.45** Nowe oblicze rodziny królewskiej **20.30** Jak świat się śmieje **21.20** W 80 dni dookoła świata, bez grosza! **21.50** Twórcy przyszłości **23.50** Kwatery Hitlera **0.40** Człowiek-delfin

♦♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

20:30 SERIAL
Leśniczówka

TVP 1

6.20 Wieczna miłość (181) **7.10** Elif (492) **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda poranna **8.15** Kwadrans polityczny **8.40** Blondynka (85) **9.40** Komisarz Alex (137) **10.35** Ojciec Mateusz (101) **11.30** Korona królów (229) **12.00** Wiadomości **12.15** Agrobiznes **12.35** Magazyn rolniczy **12.55** Wyspy Kanaryjskie: Życie na krawędzi **14.00** Elif (493)

15.00 Wiadomości
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Leśniczówka (124)
16.05 Wieczna miłość (182)
Kemal i Nihan muszą zawieźć córkę do szpitala. Lekarz domyśla się, że poszukuje ich policja. Kemal próbuje przekazać Deniz pod opiekę swoich rodziców, ale Emirowi udaje się pokrzyżować mu plany.
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3499) (s.12)
18.30 Korona królów (230)
18.55 Jeden z dziesięciu
19.30 Wiadomości
20.10 Alarm! – magazyn
20.30 Leśniczówka (125)
Katarzyna sugeruje Krzysztofowi, że powinni zgłosić na policję sprawę Poli. Smiersz szantażuje Klarę. Artur próbuje uzyskać od Katarzyny informacje o sytuacji Edyty Gałek.
21.00 Głębia ostrości – magazyn
21.40 Zaginiona (4, 5)
23.50 Miasto gniewu: Dom
0.30 Akta Odessy – film sensacyjny W. Bryt./Niemcy 1974
2.50 Świnka (3)

19:10 SERIAL
Na sygnale

TVP 2

5.10 Koło fortuny **5.45** M jak miłość (1448) **6.40** Być jak Lewandowski **7.05** Na sygnale (67) **7.35** Ogrodowi **7.55** Pytanie na śniadanie **11.00** Panorama **11.10** Pytanie na śniadanie – ekstra **11.25** Rodzinka.pl (181) **11.55** Barwy szczęścia (2072) **12.30** Koło fortuny **13.15** Miłosne potyczki (90) **14.10** M jak miłość (1448)

15.10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (102)
16.00 Koło fortuny
16.35 Familiada – teleturniej
17.10 Więzień miłości (66)
Zehra i Asja zostają uprowadzone. Alev zamierza zrzucić odpowiedzialność na rywalkę. Ömer wysyła znajomego policjanta do Yenera, podejrzewając, że to on jest odpowiedzialny za porwanie.
18.00 Panorama
18.40 Rodzinka.pl (80)
19.10 Na sygnale (68)
Martyna wraca do pracy. Pierwsze wezwanie napływa z biurowca, w którym zasłabła pracownica. Bogna niedawno urodziła dziecko.
19.35 Barwy szczęścia (2072, 2073) (s.12)
20.40 Kulisy serialu „Barwy szczęścia” – felieton
20.55 M jak miłość (1449) (s.12)
21.45 Kulisy serialu „M jak miłość” – felieton
21.55 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.00 Kulisy Tureckich Linii Lotniczych – film dok. USA
23.55 Za marzenia (25)
0.50 Rodzinka.pl (263)

20:10 FILM
Plan ucieczki

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **9.00** Malanowski i Partnerzy **10.00** Dzień, który zmienił moje życie **11.00** Dlaczego ja? **12.00** Gliniarze (189) **13.00** Trudne sprawy (510) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.00** Pierwsza miłość (2891) – serial obyczajowy Polska **14.45** Dlaczego ja? (381) – serial fabularno-dokumentalny Polska

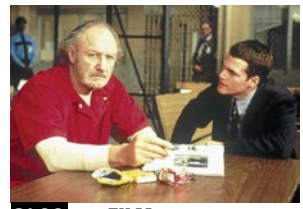
15.50 Wydarzenia
16.15 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (358)
17.00 Gliniarze (348)
18.00 Pierwsza miłość (2892) – serial obyczajowy (s.10)
18.50 Wydarzenia
19.30 Świat według Kiepskich (461) – serial komediowy
20.10 Plan ucieczki – film sensacyjny USA 2013
♦♦♦
Reż. Mikael Håfström, wyk. Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, 50 Cent
Specjalista od zabezpieczeń więziennych trafia do pudła... Na ekranie dwaj niegdysiejsi rywale Sylvester Stallone i Arnold Schwarzenegger.
22.35 Ślad (80) – serial Polska
Zostaje odnaleziona trzecia ofiara gwałciciela-zabójcy. Za radą kryminologa śledczy szukają informacji o poprzednich przestępstwach poszukiwanego.
23.40 W imię zasad – film sensacyjny USA 2014
♦♦
Reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Massimo Dobrovic, Victor Webster
1.50 Nasz nowy dom

21:35 FILM
Strzelec

TVN

5.10 Uwaga! **5.35** Mango – Telezakupy **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „LeoLibra”, Gniezno **7.50** Doradca smaku **8.00** Dzień Dobry TVN **11.00** Ukryta prawda – serial fabularno-dokumentalny **12.00** Szpital (942) **13.00** Szkoła (705) **14.00** 19+ (406) **14.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Fregata”, Koszalin – reality show

15.30 Szkoła (706)
16.30 19+ (407)
17.00 Szpital (943)
18.00 Ukryta prawda (1054)
Podczas imprezy urodzinowej u jednej z koleżanek Agata nawiązuje romans z ojcem przyjaciółki, rozwodnikiem Igorem. Para ukrywa związek przed bliskimi, obawiając się ich reakcji.
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (2882) – serial obyczajowy (s.10)
20.55 Milionerzy – teleturniej
21.35 Strzelec (Shooter) – film sensacyjny USA 2007
♦♦♦♦
Reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Michael Peña, Danny Glover
Były snajperski as porzucił zawód i zaszył się w głuszy. Odwiedzają go oficjele rządowi, skłaniając do pomocy – chodzi o planowany zamach na prezydenta USA...
0.05 Kuba Wojewódzki
1.05 W garniturach (2) – serial obyczajowy
2.05 Uwaga!
2.30 Moc magii



21:00 FILM
Komora

TVN 7

7.00 Sąd rodzinny **7.55** Szpital **8.50** Big Brother **9.50** Big Brother Pobudka **9.55** Zakochani po uszy (74) **10.35** Mango – Telezakupy **12.10** 19+ **13.15** Ukryta prawda **14.15** Big Brother Popołudnie **14.20** Sąd rodzinny **15.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.20** Szpital **17.20** Big Brother Podwieczorek **17.25** Prawo Agaty (4) **18.25** Ugotowani **19.30** Zakochani po uszy (75) **20.00** Big Brother **21.00** ♦♦♦ Komora – thriller USA 1996, reż. James Foley, wyk. Chris O'Donnell **23.20** Big Brother Nocą **23.55** ♦♦♦♦♦ Psy – film sensacyjny Polska 1992

TV 4

10.00 Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **11.30** Sekrety sąsiadów (27) **12.00** Galileo **13.00** Detektywi w akcji (43) **14.00** STOP Drogówka **15.00** Policjantki i policjanci (555) **16.00** Gliniarz i prokurator (88) **17.00** Joker **18.00** Septagon (52) **19.00** Policjantki i policjanci (556) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (310) **21.00** Selekcja: Odwrócony (2) – film kryminalny Polska 2018 **21.55** ♦♦ Reakcja łańcuchowa – thriller USA 1996 **0.10** Zagadkowe zgony

TV 6

8.00 Medicopter 117 (61) **9.00** Policjantki i policjanci (274) **10.00** Galileo **11.00** V.I.P. (1) **12.00** Miodowe lata (119, 126) **13.40** Sekrety sąsiadów (41) **14.15** MacGyver (82) **15.15** Diagnoza morderstwo (15) **16.15** Drużyna A (23) **17.15** Paulina (93) **18.15** Miodowe lata (98, 110) **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (190, 191) **23.00** ♦♦♦ Braven – film sensacyjny Kanada 2018 **1.00** STOP Drogówka **2.00** Benny Hill

TVP Polonia

12.25 Wiadomości **12.40** Historia jednego obrazu **12.50** Nad Niemnem **13.10** Barwy szczęścia (1981) **13.45** Bodo (1) **14.50** Artysty prolog czy epilog **15.35** Spis treści **15.45** Wiadomości **15.55** Korona królów (212) **16.25** Zakochaj się w Polsce **16.50** Margolcia i Miś zapraszają dziś **17.05** Zwierzaki Czytaki **17.20** Historia jednego obrazu **17.30** Teleexpress **17.55** Tygodnik kulturalny **18.40** Muzeum polskiej piosenki **18.55** Barwy szczęścia (1981) **19.25** Magazyn z Wysp **19.45** Reksio **20.00** Wiadomości **20.45** Ojciec Mateusz (253) **21.45** Polonia 24 **22.05** Rozmowa Polonii **22.20** Halo Polonia **23.10** Focus on Poland

TV Trwam

11.35 Myśląc Ojczyzna **11.50** 100 cudownych miejsc... **12.00** Regina Coeli **12.20** Sanktuaria polskie **13.30** Łaska niepojęta – koncert zespołu Billy Gaithera **14.00** Dziesięć przykazań (124) **14.50** Kosmos **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Jestem mamą **16.30** Kalejdoskop młodych **16.50** Express studencki **17.00** 100 cudownych miejsc... **17.10** Prosto o gospodarce **17.30** Okiem kamery **18.00** Regina Coeli **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Każdy maluch to potrafi **19.45** Modlitwa dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Głos serca (31) **22.40** Na przekór ciemności

TVP Kultura

8.00 Informacje kulturalne **8.15** Studio Kultura – rozmowy **8.35** Mokry władca rozumu – komedia Polska 1977 **9.00** ♦♦♦♦ Jańcio Wodnik – dramat Polska 1993 **11.00** Blisko, coraz bliżej (2, 3) **13.50** Studio Kultura – rozmowy **14.05** Studio Kultura – niedziela z... **14.40** ♦♦♦♦ Party przy świecach – komedia Polska 1980 **15.50** ♦♦♦ Mała Moskwa – melodramat Polska 2008 **18.00** Ewolucja hip-hopu **19.00** Teledysk **19.15** Kronos **20.00** Informacje kulturalne **20.20** ♦♦ Siostra Angelica – dramat Francja 2012 **21.30** ♦♦♦♦ Gusta i guściki – komediodramat Francja 2000 **23.30** One. Kobiety Kultury **0.00** Czarnowidzka

SuperPolsat

5.00 Nasz nowy dom **6.00** Flesz Integracja **6.05** Pierwsza klasa (51) **6.25** Wydarzenia **7.00** Na ratunek 112 (160, 161) **8.00** Pierwsza klasa (35, 36) **9.00** Nasz nowy dom **10.00** Chirurdzy (311) **11.00** Szpilki na Giewoncie (49) **12.00** Przyjaciółki (109) **13.00** Pozytywka SuperMagazyn **13.30** SuperLudzie **14.00** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **17.00** Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami **19.00** Chirurdzy (311) **20.00** Nasz nowy dom **21.00** ♦♦♦♦ Połączeni (2) – dramat USA 2016 **22.55** ♦♦♦♦ Casanova – komedia USA 2005 **1.10** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **2.50** Kabaretowa Ekstraklasa **3.00** Gliniarze (65)

Metro

5.00 Wędkarstwo nasze hobby **6.00** Top of the Top Sopot Festival 2018: Forever Young **6.40** PytAnia **6.50** Sędzia Anna Maria Wesołowska (49) **7.50** Wanda i Zielony Ludek **8.50** Angry Birds **9.05** Detektywi **10.05** Kupić sobie plażę **10.35** Co Ty wiesz o broni? **11.00** Pogromcy mitów **12.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (89) **13.00** Dr House (3, 4) **15.00** Detektywi **16.00** Zbrodnia w sąsiedztwie **17.00** Dorwać komandosa **18.00** Metro **18.10** Rekiny auto-biznesu **18.40** Gorączka złota **19.40** Ed Stafford poza cywilizacją **20.45** Strzelec (7, 8) **22.35** Kryminalni (1, 2) – serial kryminalny Polska 2007 **0.40** Wędkarstwo nasze hobby

Nowa TV

6.00 Małolaty (1)– serial fabularno-dokumentalny Polska 2015 **6.55** Pod lupą– magazyn **7.30** Pielęgniarki (20) **8.35** Obraz dnia **9.20** Niecodzienne domy **9.50** Robota na weekend **10.20** Przeprowadzka z miasta **11.20** Małolaty (20) **12.15** Remont na medal **13.10** Nagie miasto – serial dokumentalny **14.10** Znaki losu (39, 40) **15.15** Pielęgniarki (21) **16.10** Wojny magazynowe **17.10** Znaki losu (40, 1) **18.05** Przeprowadzka z miasta **19.05** Kabaretowa Dynastia **20.00** ♦♦♦♦ Baryton – dramat Polska 1985 **22.00** ♦♦ Dobroduszny olbrzym – komediodramat USA 2010 **0.00** Nowa rewia kabaretowa

♦♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo
DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TV Puls

8.00 Lombard. Życie pod zastaw (107) **9.00** Rodzinny interes (8) **10.00** Zaklinaczka duchów (74) **11.00** Kobra – oddział specjalny (9, 10) **13.00** Agenci NCIS: Los Angeles (23, 24) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (86) **16.00** Rodzinny interes (8, 9) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (107, 108) **20.00** ♦♦♦♦ 13. dzielnica – film sensacyjny Francja 2004 **21.30** ♦♦♦♦ Nikita – film sensacyjny Francja/Włochy 1990 **0.00** ♦♦♦ Elektra – film USA 2005

WP

9.00 Po urodę do raju **10.00** Mistrzowie Kabaretu **11.00** Kabaret na żądanie **12.00** Mały dom, wielkie możliwości **13.00** Jak zarobić na remoncie **14.00** Wielkie przeprowadzki **15.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **16.00** Kabaret na żądanie **18.00** Kryminał Wronki **18.55** Megafabryki **20.00** Mistrzowie Kabaretu **22.00** Obsesja na punkcie ciała – moja nowa twarz **23.00** Dzieci, które zabijają **23.55** Nikczemne zbrodnie

Stopklatka TV

8.20 Plebania (220) **8.50** ♦♦♦ Family Values – komedia kryminalna Francja 2008 **10.25** Sekrety luksusowych hoteli **11.20** Życie po zagładzie **12.20** Allo, Allo (3-5) **14.15** Katastrofy w przestworzach **16.10** Lombard Chicago: wszystko pod zastaw **16.35** Wojny kontenerowe **17.00** Scena śmiechu **18.00** Komisarz Rex (79) **19.00** Rejsy w luksusie **20.00** ♦♦♦♦ Chciwość – thriller USA 2011 **22.10** ♦♦♦ VI batalion – dramat wojenny USA/Australia 2005

HBO

10.05 ♦♦♦ Uśmiechy smutnych mężczyzn – komediodramat Czechy 2018 **11.45** ♦♦♦♦ Niebezpieczny umysł – dramat USA 2002 **13.40** ♦♦♦ Obrońcy skarbów – dramat USA 2014 **15.40** Wieczór z Johnem Oliverem **16.15** ♦♦♦♦ Tamte dni, tamte noce – dramat Włochy 2017 **18.30** The Act (6) **19.25** Słodkie kłamstewka: Perfekcjonistki (4) **20.10** Gentleman Jack (6) **21.10** Czarnobyl (4) **22.15** Obsesja Eve (4) **23.00** ♦♦♦♦ Mad Max: Na drodze gniewu – film sf Australia/USA 2015

Fokus TV

9.05 Militarny top 10 **10.05** Gwiazdy lombardu **11.00** Starożytni kosmici **11.55** Wielkie przeprowadzki **12.55** Na lodowym szlaku **13.55** Gwiazdy lombardu **14.50** Kryptonim szef **15.45** Poszukiwacze złota w Australii **16.45** Wielkie przeprowadzki **17.45** Fabryka jedzenia **18.25** Wojny magazynowe **19.05** Starożytni kosmici **20.00** Gwiazdy lombardu **20.55** Wojny magazynowe – Nowy Jork **21.50** OSP. Na ratunek! **22.50** Militarny top 10 **23.55** Era czołgów

Puls 2

13.00 Alvinnn!!! I wiewiórki **13.35** Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego **14.35** Sylwester i Tweety na tropie **15.35** Krudowie u zarania dziejów **16.35** Fineasz i Ferb **17.35** Pingwiny z Madagaskaru **18.35** Alvinnn!!! I wiewiórki **18.45** Psi patrol **19.15** Blaze i megamaszyny **19.40** Alvinnn!!! I wiewiórki **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (98) **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (217, 218) **23.00** Code Black: Stan krytyczny (11) **0.00** Gwiazdy lombardu

Zoom TV

8.55 TV Okazje **9.40** Kalejdoskop Polski **10.10** Paulina Młynarska – Lustro **10.40** Świetny przepis **10.50** TV Okazje **11.05** Mój wymarzony dom **12.00** Domy za miliony **12.35** Wiedźmy (35, 47-48) **14.20** Mój koszmarny związek (9) **15.10** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **16.05** Hity polskiego kabaretu **17.05** Wiedźmy (36, 49-50) **18.55** Szeptunka (47, 48) **20.00** Moja tajemnicza choroba **22.00** Hity polskiego kabaretu

Kino Polska

9.55 ♦♦♦ Wesela nie będzie – dramat Polska 1978 **11.45** TV Okazje **12.05** Mężczyźni **12.15** Stawka większa niż życie (11, 12) **14.40** ♦♦♦♦♦ Ida – dramat Dania/Polska/Francja/W. Bryt. 2013 **16.25** ♦♦♦ Bikini blue – film obyczajowy Polska 2017 **18.00** Kabaretowy rejs **19.00** Kabaretowy rejs Deluxe **20.00** ♦♦♦ Wściekły – film kryminalny Polska 1980 **22.00** ♦♦♦ 80 milionów – film sensacyjny Polska 2011 **0.10** ♦♦ Dublerzy – komedia Polska 2006

Discovery Channel

8.00 Jak to jest zrobione? **9.00** Stacja Alaska **10.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **11.00** Bimbrownicy **12.00** Pojedynki Eda Stafforda **13.00** Nagi instynkt przetrwania **14.00** Ekstremalna Alaska **15.00** Złomowisko PL **16.00** Klan z Alaski **17.00** Parker na złotym szlaku **18.00** Nietypowe transporty **19.00** Złomowisko PL **21.00** Nietypowe transporty **22.00** Nagi instynkt przetrwania **23.00** Najniebezpieczniejszy zawód świata **0.00** Fani czterech kółek: Dodge Ram SRT-10

BBC Earth

9.55 Na tropie egipskich grobowców **10.55** Zabójcza pogoda **11.55** Ziemia widziana z kosmosu **12.55** Cudowny świat maluchów **14.00** W okowach mrozu **15.50** Wyzwanie dla supermana **16.20** Zabójcze dinozaury **16.50** Ucieczka od cywilizacji **17.50** Sekretne życie szczupłych ludzi **18.55** Życie na pustkowiu **19.55** Ikony XX wieku **20.55** Zabójcza pogoda **21.55** W okowach mrozu **23.00** Sekretne życie szczupłych ludzi **0.00** Ikony XX wieku

TVP 3

10.30 Co niesie dzień **10.45** Rączka gotuje **11.20** Wszystko dla pań (31) **12.20** PROWieś **13.00** Kryminalna siódemka **13.15** Co niesie dzień **13.35** Agrobiznes **15.05** Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (24) **16.00** Telekurier **16.25** Pogoda **16.30** Kryminalna siódemka **16.45** Dziennik **17.00** Grzegorz od świętego Pawła **17.15** Projekt woda **20.05** Jeździectwo: Świat wyścigów konnych **20.30** Projekt woda **20.45** Onkoczujni **21.35** Twój wybór **22.00** Dziennik

AXN

7.25 MacGyver (21, 22) **9.15** Bez śladu (9, 10) **11.00** ♦♦♦ Morderstwo od kuchni – morderstwo w spa – film kryminalny USA 2015 **12.40** MacGyver (23) **13.40** Skorpion (1) **14.35** Agenci NCIS: Los Angeles (11, 12) **16.20** Kroniki Shannary (10) **17.15** Seal Team (1) **18.05** Kości (13, 14) **20.00** Agenci NCIS (10) **21.00** The Good Doctor (9) **21.55** Rekrut (19) **22.50** Nocna zmiana (3) **23.45** Zabójcze umysły (1) **0.40** Designated Survivor (20)

Ale Kino+

8.00 Bies **8.20** Granice **10.00** Zmowa milczenia (1, 2) **12.00** Drzewo i ja **12.45** ♦♦♦ Zderzenie – thriller Egipt/Francja 2016 **14.35** ♦♦♦♦ Spowiedź – dramat Francja 2016 **16.40** Postrzeganie miłości **18.10** ♦♦♦♦ Starbuck – komedia Kanada 2011 **20.10** ♦♦♦ The Runaways – prawdziwa historia – film biograficzny USA 2010 **22.10** ♦♦♦ Czerwony kapitan – thriller Czechy/Słowacja/Polska 2016 **0.10** ♦♦♦ Ślepy punkt – thriller Belgia 2017

National Geographic

10.00 Katastrofa w przestworzach **12.00** Złote królestwo faraonów **13.00** Stawka warta tuńczyka **14.00** Maszyny wagi ciężkiej **15.00** Wielkie konstrukcje **16.00** Fabryka przedmiotów domowych **16.30** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **17.00** Anatomia głupoty **18.00** Pułapki umysłu **19.00** Fabryki smaku **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Kosmos **22.00** Pułapki umysłu **23.00** Gang strachu

TVP Historia

10.15 Sensacje XX wieku **10.45** Spór o historię **12.00** PKF **12.20** Czas honoru (51) **13.15** Życie **14.20** Angielscy chłopcy z bombowców **16.00** Marzyciele **16.30** Taśmy Chromińskiego **17.50** Było, nie minęło **18.20** Rodziny Wyklętych mają głos **18.50** Polska Kronika Filmowa **19.05** Tajemnica twierdzy szyfrów (13) **20.05** Ślązacy z bombowców **21.05** Powrót czarnej śmierci **22.00** Po PRL-u **22.35** ♦♦♦♦ Dzieje grzechu – melodramat Polska 1975

TTV

10.45 Express **11.05** Sędzia Anna Maria Wesołowska **12.05** Sąd rodzinny **13.00** Usterka **13.40** Damy i wieśniaczki. Ukraina **14.55** Królowe życia (1) **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** DeFacto **17.00** Gogglebox. Przed telewizorem **17.45** Express **18.05** DeFacto **18.15** Usterka **19.00** Ukryta prawda **20.00** Patent na kasę **20.35** Damy i wieśniaczki. Za granicą **21.45** Express **22.00** Vlogbox. W necie **22.45** Dżentelmeni i wieśniacy **23.45** Ostre cięcie

TVP Seriale

7.20 Stawka większa niż życie (9) **8.25** M jak miłość (1057) **9.25** O mnie się nie martw (129) **10.15** Rodzinka.pl (97, 98) **11.20** Ja to mam szczęście! – ulubione sceny **11.35** Ranczo (69, 70) **13.30** Ojciec Mateusz (212, 213) **15.25** Na dobre i na złe (296) **16.25** Na sygnale (69) **16.55** Ranczo (71, 72) **18.50** Ja to mam szczęście! (19) **19.25** Ojciec Mateusz (214, 12) **21.20** Ranczo (73, 74) **23.15** Ojciec Mateusz (215) **0.15** Na dobre i na złe (744)

Kino TV

8.25 TV Okazje **9.00** ♦♦ Mój słodki skarb – komedia USA 2007 **10.50** Poirot **13.00** ♦♦♦ Miłość w Indiach – komedia romantyczna Francja 2017 **15.00** ♦♦ Lucky Luke – western Francja/Argentyna 2009 **17.10** TV Okazje **17.55** ♦♦♦ Przesyłka specjalna – film obyczajowy USA 2008 **19.55** Poirot **21.00** ♦♦♦♦ Ostatni Mohikanin – film przygodowy USA 1992, reż. Michael Mann **23.30** ♦♦ 80 minut – film sensacyjny Niemcy 2008

Nat Geo Wild

8.00 Arcytrudna misja **9.00** Dzikie oblicza Ameryki **10.00** Węże w mieście **12.00** Królestwo dzikiej Afryki **13.00** Wybrzeże hien **14.00** Dzicy mysiowi **15.00** Wrogi świat **16.00** Niezwykły dr Pol **18.00** Dzika Kanada **19.00** Olśniewająca Ameryka **20.00** Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia **21.00** Dzikie oblicza Ameryki **22.00** Niezwykły dr Pol **23.00** Ryby w wielkim mieście **0.00** Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski

TLC

9.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy **11.00** Kilogramy zbędnej skóry **12.00** Mała piękność **13.00** Zawody 24 **13.30** Fachowcy **14.15** Idealna niania **15.00** Sześć razy córka **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Urodzie na ratunek **19.00** Salon sukni ślubnych: Wielka Brytania **20.00** Suknie ślubne dla puszystych **20.30** Salon sukni ślubnych **22.30** Żony Hollywood **23.30** Dr Pryszczyła **0.30** Dr Christian i wstydliwe choroby – serial dokumentalny

ATM Rozrywka

6.00 Disco gramy! **7.00** TV Okazje **7.30** Awantura o kasę **9.20** Gra w ciemno **10.20** Pierwsza miłość **11.05** Ewa gotuje **12.00** Urlop Polaka **13.00** Słoiki **14.00** Małolaty **15.00** Polskie dziary **16.00** Świat według Kiepskich **17.00** Detektoryści **18.20** Graczykowie – Buła i spóła **19.00** Słoiki **20.00** Plebs **21.00** Peep Show **21.30** Świat według Kiepskich **22.30** Piękno **23.30** Słoiki **0.30** TV Okazje **1.00** Słoiki

Fox

7.00 Kości (16-19) – serial kryminalny USA **10.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20) **12.40** Kości (20, 21) – serial kryminalny USA **14.30** Mentalista (10) **15.25** Chicago Fire (6-8) – serial obyczajowy USA **18.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22) **20.10** Zabójcze umysły (17) – serial kryminalny USA **21.05** Dowód niewinności (2) – serial obyczajowy USA **22.00** ♦♦♦ Amityville – horror USA 2005 **23.50** Kości (20-23)

FilmBox Premium

9.55 ♦♦♦ Wojna w Royal Palace – komedia Francja 2012 **11.40** ♦♦♦ Lope – film biograficzny Hiszpania 2010 **13.30** ♦♦♦ Magik z Nowego Jorku – kom. USA 2014 **15.05** Szczęśliwy los (16) **15.50** ♦♦♦ Wojna w Royal Palace – komedia Francja 2012 **17.35** ♦♦♦ Miłość i Mary – komedia USA 2007 **19.15** ♦♦♦♦ The Hammer – film USA 2010 **21.00** ♦♦ Karma – thriller USA 2015 **22.25** ♦♦♦ Joker – film USA 2015 **23.55** ♦♦♦ Mroczna prawda – thriller Kanada 2012

Nat Geo People

10.00 Dolce vita według Davida Rocco: Neapol **11.00** Krótka historia jedzenia **12.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **13.00** Cesar Millan. Przywódca stada **14.00** Niezwykły dr Pol **16.00** Europa w zasięgu ręki **17.00** Pacyfik i ja **18.00** Ekskluzywny rejs **19.00** Najpiękniejsze plaże świata **20.00** Ratownicy na fali **21.00** Ekskluzywny rejs **22.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **23.00** Niezwykły dr Pol **0.00** Seksu historia współczesna

TVN Style

10.45 Perfekcyjna pani domu **11.45** Kuchenne rewolucje **12.45** Pani gadżet **13.20** Tak powstaje **13.55** Sablewska od stylu. Na okazje **14.40** Tu jest pięknie **15.10** Subiektywny ranking smaków **15.40** Gwiazdy prywatnie **16.10** Afera fryzjera **16.55** No to lecę! **17.55** Kuchenne rewolucje **18.55** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **19.40** Patent na podróż **20.40** Nowa misja ratunkowa **21.40** Co nas truje **22.25** Kto tu mieszka? **23.10** Panny młode ponad miarę

TVP Rozrywka

9.15 Koło fortuny **9.55** Hity kabaretu **10.50** Muzeum polskiej piosenki **11.15** Familiada **11.50** Rodzina wie lepiej **12.20** Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia **14.25** The Wall.... **15.35** Kabaretowe wakacje z duchami **17.50** Opole na bis **18.20** Okrasa... **18.50** Wojciech Cejrowski **19.20** Makłowicz w podróży **19.55** Rodzina wie lepiej **20.30** Postaw na milion **21.30** Latający Klub II, czyli wieczór kabaretowy **22.30** To był rok! **23.40** Koło fortuny

Fox Comedy

5.00 Jess i chłopaki (4-7) **6.55** Simpsonowie **7.50** Shin Chan **9.55** Simpsonowie **11.45** Jak poznałem waszą matkę (7-10) **13.35** Wszyscy kochają Raymonda (19-22) **15.25** Sposób użycia (1-3) **16.50** Różowe lata 70. (20-23) **18.40** Biuro (13-15) **20.10** Ostatni prawdziwy mężczyzna (11-14) **22.00** ♦♦♦ Szybszy od błyskawicy – komedia sensacyjna Hongkong 1995 **0.10** Family Guy: Głowa rodziny (14-19) **2.55** Shin Chan

Canal+

10.45 ♦♦♦♦ Prawdziwe kłamstwa – komedia USA 1994 **13.00** Hollywood Buzz **13.30** ♦♦♦ Mary Shelley – film USA 2017 **15.35** Janka **16.25** ♦♦♦ Rodzinne zdjęcie – komedia Francja 2018 **18.15** ♦♦♦♦ W stronę słońca – film sf W. Bryt. 2007 **20.00** Przykrywkowcy. Podwójna gra **21.00** ♦♦♦♦ Zimna wojna – melodramat Polska/Francja-/W. Bryt. 2018 **22.25** ♦♦♦ Komando – film USA 1985 **23.55** ♦♦♦ Tahitańska miłość Paula Gauguina – film biograficzny Francja 2017

Planete+

9.00 Wielkie Parki Narodowe Afryki **11.40** Express Planete+ **11.55** Karen Blixen, afrykański sen **13.00** Rudyard Kipling – nieznana historia **14.00** Leonardo da Vinci, geniusz wszechstronny **15.00** Obrazy naskalne – pamięć zaklęta w kamieniu **16.00** Ukryte skarby Afryki **17.00** Z życia zwierząt **18.00** Świat z góry **19.30** Polska z góry **20.00** Dolina wody i ognia **21.00** Kolej – 200 lat innowacji **22.00** Boeing 787: samolot przyszłości **23.00** Intrygi – superbroń Kremla

Canal+Discovery

8.30 Wynalazcy przyszłości **9.15** Twórcy przyszłości **11.10** Jak świat się śmieje **12.00** Srebrne imperia **13.00** Po drugiej stronie kamery **13.50** Bazary Europy **15.15** Klucz do Salvadora Dalego **16.10** Szybujący ryzykanci. W krainie Wikingów **17.05** Podróż zielonym szlakiem **18.00** 4 razy sztuka **18.50** Małe kraje, wielki sport **19.35** Mistrzowie kontra legendy **20.30** Ratownicy morscy w akcji **21.40** Efekt motyla. Co by było, gdyby…? **23.00** Wirtualna Republika Ludowa

09:40 SERIAL

Komisarz Alex

TVP 1

6.15 Wieczna miłość (182) **7.05** Elif (493) **8.00** Wiadomości **8.10** Pogoda poranna **8.15** Kwadrans polityczny **8.40** Blondynka (86) **9.40** Komisarz Alex (138) **10.35** Ojciec Mateusz (102) **11.30** Korona królów (230) **12.00** Wiadomości **12.15** Agrobiznes **12.40** Rok w ogrodzie extra **12.55** Wyspy Kanaryjskie **14.00** Elif (494)

15.00 Wiadomości
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Leśniczówka (125)
16.05 Wieczna miłość (183)
Kemal nadal przebywa w areszcie. Nihan prosi Galipa, aby przekonał Emira do wycofania oskarżenia. „Trucizna" poszukuje mężczyzny, któremu Emir po śmierci Ozana wypłacił dużą sumę pieniędzy.
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3500) (s.12)
18.30 Korona królów (231)
18.55 Jeden z dziesięciu
19.30 Wiadomości
20.15 (L) **Piłka nożna – MŚ do lat 20 w Polsce:** Senegal – Polska
22.45 Zakładnicy Putina – film dokumentalny Polska 2019
Film o Ukraińcach, którzy są przetrzymywani w rosyjskich więzieniach.
23.40 Bez tożsamości (34)
0.30 Warto rozmawiać
1.25 Wojsko-polskie.pl
1.50 Alarm!
2.20 Spring Breakers – dramat
♦♦♦ kryminalny USA 2012
Reż. Harmony Korine

22:35 FILM

Alfie

TVP 2

6.35 Pożyteczni.pl **7.05** Na sygnale (68) **7.35** Ogrodowi **7.55** Pytanie na śniadanie **11.00** Panorama **11.10** Pytanie na śniadanie – ekstra **11.25** Rodzinka.pl (182) **11.55** Barwy szczęścia (2073) **12.30** Koło fortuny – program rozrywkowy **13.15** Miłosne potyczki (91) – serial komediowy Turcja **14.10** M jak miłość (1449) – serial obyczajowy Polska

15.10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (103)
16.00 Koło fortuny
16.35 Familiada – teleturniej
17.10 Więzień miłości (67)
Porywacze przetrzymują Zehrę i Asję. Ömer wysyła rodziców Asji do hotelu, by spędzili tam romantyczną noc. Tajfun organizuje poszukiwania. Udaje się namierzyć porywaczy.
18.00 Panorama
18.40 Rodzinka.pl (81)
19.10 Festiwal „Dwa Teatry – Sopot 2019"
19.35 Barwy szczęścia (2073, 2074) (s.12)
20.40 Kulisy seriali „Na dobre i na złe" i „Na sygnale"
20.55 Na dobre i na złe (745) (s.12)
21.55 Na sygnale (234)
22.35 Alfie – komediodramat
♦♦♦ USA/W. Bryt. 2004
Reż. Charles Shyer, wyk. Jude Law, Jane Krakowski, Marisa Tomei
0.30 O mnie się nie martw (129)
1.30 Wszystkie nieprzespane noce – film dok. Polska
3.25 Fałszywy mąż – dramat
♦♦♦ kryminalny Kanada 2013

20:40 FILM

Jeszcze większe dzieci

Polsat

5.40 Telezakupy TV Okazje **6.00** Nowy dzień z Polsat News **9.00** Malanowski i Partnerzy **10.00** Dzień, który zmienił moje życie **11.00** Dlaczego ja? **12.00** Gliniarze (190) **13.00** Trudne sprawy (511) **14.00** Pierwsza miłość (2892) – serial obyczajowy Polska **14.45** Dlaczego ja? (382) – serial fabularno-dokumentalny Polska

15.50 Wydarzenia
16.15 Interwencja
16.30 Na ratunek 112 (359)
17.00 Gliniarze (349)
Były naczelnik wydziału kryminalnego zostaje postrzelony przez snajpera. Podejrzenia padają na siostrzenicę mężczyzny, lecz kobieta sugeruje, że atak ma związek z zemstą jednego z gangsterów.
18.00 Pierwsza miłość (2893) – serial obyczajowy (s.10)
18.50 Wydarzenia
19.30 Świat według Kiepskich (462, 266) – serial komediowy Polska
20.40 Jeszcze większe dzieci
♦♦ – komedia USA 2013
Reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock
22.50 Ślad (81) – serial kryminalny Polska
23.50 Adrenalina II – Pod napięciem – film sensacyjny USA 2009
♦♦♦♦ Reż. Mark Neveldine, Brian Taylor, wyk. Jason Statham, Amy Smart, Dwight Yoakam
1.50 Nasz nowy dom

21:30 FILM

R.I.P.D. Agenci z zaświatów

TVN

5.10 Uwaga! **5.35** Mango – Telezakupy **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Kuźnia smaków", Bielsko-Biała **7.50** Doradca smaku **8.00** Dzień Dobry TVN **11.00** Ukryta prawda **12.00** Szpital (943) **13.00** Szkoła (706) **14.00** 19+ (407) **14.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Kameralna", Chodzież– reality show

15.30 Szkoła (707)
16.30 19+ (408)
17.00 Szpital (944)
18.00 Ukryta prawda (1055)
Narzeczona Pawła kilka dni przed ślubem zniknęła. Niespodziewanie dziewczyna pojawia się w biurze chłopaka.
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (2883) (s.10)
20.55 Milionerzy – teleturniej
21.30 R.I.P.D. Agenci z zaświatów – film akcji USA 2013
♦♦♦ Reż. Robert Schwentke, wyk. Jeff Bridges, Ryan Reynolds, Kevin Bacon
Bohaterami są dwaj policjanci z zaświatów, których głównym zadaniem jest obrona żywych przed duszami, które odmawiają „przejścia na drugą stronę"
23.40 Tron: Dziedzictwo (Tron: Legacy) – film sf USA 2010
♦♦♦ Reż. Joseph Kosinski, wyk. Jeff Bridges, Garrett Hedlund, Olivia Wilde
2.10 American Horror Story: Asylum (5)
3.10 Uwaga!

23:45 FILM

Jump Street 21

TVN 7

7.00 Sąd rodzinny **7.55** Szpital **8.50** Big Brother **9.50** Big Brother Pobudka **9.55** Zakochani po uszy (75) **10.35** Mango – Telezakupy **12.10** 19+ **13.15** Ukryta prawda **14.15** Big Brother Popołudnie **14.20** Sąd rodzinny **15.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.20** Szpital **17.20** Big Brother Podwieczorek **17.25** Prawo Agaty (5) **18.25** Ugotowani **19.30** Zakochani po uszy (76) **20.00** Big Brother **21.00** ♦♦ Tammy – komedia USA 2014, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy **23.10** Big Brother Nocą **23.45** ♦♦♦♦ Jump Street 21 – komedia USA 2012 **2.00** Druga strona medalu

TV 4

8.00 Nasz nowy dom **9.00** Septagon (52) **10.00** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **11.30** Sekrety sąsiadów (28) **12.00** Galileo **13.00** Detektywi w akcji (44) **14.00** STOP Drogówka **15.00** Policjantki i policjanci (556) **16.00** Gliniarz i prokurator (89) **17.00** Joker **18.00** Septagon (53) **19.00** Policjantki i policjanci (557) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (311) **21.00** ♦♦ Krwawe igrzyska – film Hongkong 2016 **23.05** ♦♦♦ Łzy słońca – dramat wojenny USA 2003

TV 6

8.00 Medicopter 117 (62) **9.00** Policjantki i policjanci (275) **10.00** Galileo **11.00** V.I.P. (2) **12.00** Miodowe lata (110, 98) **13.40** Sekrety sąsiadów (42) **14.15** MacGyver (83) **15.15** Diagnoza morderstwo (16) **16.15** Drużyna A (1) **17.15** Paulina (94) **18.15** Miodowe lata (96, 111) **20.00** Galileo **21.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (192, 193) **23.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (25) **0.00** ♦ Bestie z morza powracają – thriller RPA/USA 2000

TVP Polonia

11.25 Rozmowa Polonii **11.40** Halo Polonia **12.25** Wiadomości **12.40** Historia jednego obrazu **12.50** Magazyn z Wysp **13.10** Barwy szczęścia (1982) **13.45** O mnie się nie martw (114) **14.35** Okupacja 1968 **15.45** Wiadomości **15.55** Korona królów (213) **16.25** Astronarium **16.55** Baw się słowami **17.20** Historia jednego obrazu **17.30** Teleexpress **17.55** Gwiazdozbiór TVP Rozrywka **18.55** Barwy szczęścia (1982) **19.25** Wilnoteka **19.45** Przypadki zwierzojeża **19.50** Czytanie przed spaniem **20.00** Wiadomości **20.45** Londyńczycy (11) **21.45** Polonia 24 **22.05** Rozmowa Polonii **22.20** Halo Polonia **23.10** Focus on Poland

TV Trwam

12.00 Regina Coeli **12.20** ♦♦♦ Podróż Jessiki – dr. USA 2012 **13.45** 100 cudownych miejsc na świecie **14.00** Głos serca (31) **14.40** „… a hańdownych czasów żodyn już nie wróci" – Pieśniczki spod Równicy **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Na zdrowie **16.30** Z Benedyktem XVI rok, po roku **17.00** Po stronie prawdy **18.00** Regina Coeli **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Przygody Mobilków **19.45** Modlitwa dzieci **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Myśląc Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Jeszcze Polska nie zginęła, dopóki kochamy **22.40** Najkrótsza droga do domu: C.S.Lewis **23.40** Mama Limma

TVP Kultura

8.30 Trzynaste piętro **8.50** ♦♦♦ Mała Moskwa – melodramat Polska 2008 **11.00** Blisko, coraz bliżej (4, 5) **13.55** Studio Kultura **14.15** Bo we mnie jest seks – piosenki Kaliny Jędrusik **15.15** Którędy po sztukę **15.25** ♦♦♦ Mąż pod łóżkiem – film Polska 1967 **16.05** ♦♦♦♦♦ Jeszcze nie wieczór – komediodramat Polska 2008 **18.00** Po śladach. Ars Nova Jacka Urbaniaka **18.50** Teledyski **19.25** Chuligan literacki **20.00** Informacje kulturalne **20.20** ♦♦♦ Człowiek z Hawru – komediodramat Finlandia/Francja/Niemcy 2011 **22.05** Pegaz **22.45** Rumble. Jak Indianie zatrzęśli światem muzyki **0.35** Jarosław Śmietana i Wojciech Karolak

SuperPolsat

5.00 Nasz nowy dom **6.00** Flesz Integracja **6.05** Pierwsza klasa (52) **6.25** Wydarzenia **7.00** Na ratunek 112 (161, 162) **8.00** Pierwsza klasa (36, 37) **9.00** Nasz nowy dom **10.00** Chirurdzy (312) **11.00** Szpilki na Giewoncie (50) **12.00** Przyjaciółki (110) **13.00** Super-Ludzie **14.00** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **16.55** Tylko muzyka. Must be the music **19.00** Chirurdzy (312) **20.00** Nasz nowy dom **21.00** ♦♦♦♦ Casanova – komedia USA 2005 **23.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (188) **0.30** ♦♦♦ Zwolniona warunkowo – thriller Kanada 2017 **2.15** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia

Metro

6.00 Top of the Top Sopot Festival 2018: #ILOVE **6.40** PytAnia **6.50** Sędzia Anna Maria Wesołowska (50) **7.50** Wanda i Zielony Ludek **8.50** Angry Birds **9.05** Detektywi **10.05** Łowcy staroci **11.00** Operacja: LOT **12.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (90) **13.00** Dr House (5, 6) **15.00** Detektywi **16.00** Zbrodnia w sąsiedztwie **17.00** Maszyny do zadań specjalnych **18.00** Metro **18.10** Kup, wyremontuj, wynajmij **18.40** Gorączka złota **19.40** Mieszkanie na pniu **20.45** ♦♦ Ostatni władca wiatru – film przygodowy USA 2010 **22.55** Trzy noce z duchami – Wielka Brytania **23.55** Nie do uwierzenia!

Nowa TV

6.00 Małolaty (2) – serial fabularno-dokumentalny **7.00** Pod lupą **7.30** Pielęgniarki (21) **8.35** Obraz dnia **9.20** Niecodzienne domy **9.50** Robota na weekend **10.20** Przeprowadzka z miasta **11.15** Małolaty (21) **12.15** Remont na medal **13.10** Nagie miasto **14.10** Znaki losu (40, 1) **15.15** Pielęgniarki (22) **16.10** Wojny magazynowe **17.10** Znaki losu (1, 2)– serial obyczajowy **18.05** Przeprowadzka z miasta **19.05** Kabaretowa Dynastia **20.00** ♦♦♦ Randka w ciemno – komediodramat USA/W. Bryt. 2007 **21.50** Powiedz TAK! (11, 12) **23.45** Kabaretowa Dynastia **0.00** Nowa rewia kabaretowa

♦♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo
DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

29 maja ŚRODA

TV Puls

8.00 Lombard. Życie pod zastaw (108) **9.00** Rodzinny interes (9) **10.00** Zaklinaczka duchów (75) **11.00** Kobra – oddział specjalny (10, 11) **13.00** Agenci NCIS: Los Angeles (24, 1) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (87) **16.00** Rodzinny interes (9, 10) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (108, 109) **20.00** ♦♦♦ Naznaczony – horror USA/Kanada/W. Bryt. 2010 **22.00** ♦♦♦ I stanie się koniec – film sensacyjny USA 1999 **0.25** Bez litości (6) **2.15** Rodzinny interes

Puls 2

12.45 Tomek i przyjaciele **13.00** Alvinnn!!! I wiewiórki **13.35** Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego **14.35** Sylwester i Tweety na tropie **15.35** Krudowie u zarania dziejów **16.35** Fineasz i Ferb **17.35** Pingwiny z Madagaskaru **18.35** Alvinnn!!! I wiewiórki **18.45** Psi patrol **19.15** Blaze i megamaszyny **19.40** Alvinnn!!! I wiewiórki **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (99) **21.00** Agenci NCIS (1) **22.00** Zabójcze umysły (10, 11) **0.00** Gwiazdy lombardu

TVP 3

10.30 Co niesie dzień **10.45** Okrasa łamie przepisy **11.20** Wszystko dla pań (32) **13.00** Kryminalna siódemka **13.15** Co niesie dzień **13.35** Agrobiznes **15.05** Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (25) **16.00** Telekurier **16.25** Pogoda **16.30** Kryminalna siódemka **16.45** Dziennik regionów **17.00** Złoty **20.00** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... **20.30** Ukryte skarby **21.35** Twój wybór **22.00** Dziennik regionów

TTV

10.45 Express **11.05** Sędzia Anna Maria Wesołowska **12.05** Sąd rodzinny **13.00** Usterka **13.40** Damy i wieśniaczki. Ukraina **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** DeFacto **17.00** Gogglebox. Przed telewizorem **17.45** Express **18.05** DeFacto **18.15** Usterka **19.00** Ukryta prawda **20.00** Patent na kasę **20.35** Damy i wieśniaczki. Za granicą **21.45** Express **22.00** Ostre cięcie **22.45** Gogglebox. Przed telewizorem **23.45** Vlogbox. W necie

ATM Rozrywka

6.00 Disco gramy! **7.00** TV Okazje **7.30** Awantura o kasę **9.20** Gra w ciemno **10.20** Pierwsza miłość **11.05** Ewa gotuje **12.00** Piękno **13.00** Słoiki **14.00** Małolaty **15.00** Zawodowiec amator **16.00** Świat według Kiepskich **17.00** Detektoryści (1) **18.20** Graczykowie – Buła i spóła **19.00** Słoiki **20.00** Plebs **21.00** Peep Show **21.30** Świat według Kiepskich **22.30** Polskie dziary **23.00** Piękno **23.30** Słoiki

TVP Rozrywka

12.15 10 Paranienormalnych historii **14.25** The Wall. Wygraj marzenia **15.20** Kabaretowy Klub Dwójki na wakacjach w tropikach **16.25** Kabaretowy Klub Dwójki na wakacjach w wielkim mieście **17.30** Kabaretowy Klub Dwójki na wakacjach pod gruszą **18.20** Okrasa ...**18.50** Wojciech Cejrowski **19.25** Makłowicz w podróży **19.55** Rodzina wie lepiej **20.30** Postaw na milion **21.30** Latający Klub II, czyli wieczór kabaretowy **22.30** Dwoje i ich boje **23.30** Koło fortuny **0.15** Sierocki na sobotę

WP

9.00 WP Express **9.30** Mistrzowie Kabaretu **12.00** Luksusowe rezydencje **12.30** Kupmy sobie dom **13.00** Przebudowy pani Bryk **14.00** Mały dom, wielkie możliwości **15.00** Jak zarobić na remoncie **16.00** Kabaret na żądanie **18.00** Giganci komunikacji **19.00** Najbardziej ekstremalne... **20.00** Mistrzowie Kabaretu **22.00** Zmieniłem płeć **23.00** Po urodę do raju **0.00** Dzieci, które zabijają **0.55** Seksu historia współczesna

Zoom TV

8.55 TV Okazje **9.35** Tajemniczy Dolny Śląsk **10.10** Bliżej! Magazyn reporterów **10.40** Świetny przepis **10.50** TV Okazje **11.10** Mój wymarzony dom **12.05** Domy za miliony **12.35** Wiedźmy (36, 49-50) **14.25** Mój koszmarny związek (10) **15.15** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **16.05** Hity polskiego kabaretu **17.05** Szeptunka (19, 49-50) **18.50** Wiedźmy (47, 48) **20.00** Skandale Hollywood **22.00** Hity polskiego kabaretu

AXN

6.30 Bez śladu (12) **7.25** MacGyver (23) **8.20** Skorpion (1) **9.15** Bez śladu (11, 12) **11.05** ♦♦♦ Morderstwo od kuchni – śmierć al dente – film kryminalny USA 2016 **12.55** Skorpion (2, 3) **14.40** Agenci NCIS: Los Angeles (13, 14) **16.30** Seal Team (2, 3) **18.20** Kości (15, 16) **20.10** Agenci NCIS (11) **21.05** Zabójcze umysły (8) **22.00** Absentia (8) **22.50** Blindspot: Mapa zbrodni (19) **23.50** Zabójcze umysły (2)

TVP Seriale

8.20 M jak miłość (1058) **9.20** Na dobre i na złe (744) **10.15** Rodzinka.pl (98, 99) **11.20** Ja to mam szczęście! – ulubione sceny **11.35** Ranczo (70, 71) **13.30** Ojciec Mateusz (213, 214) **15.25** Na dobre i na złe (297) **16.25** Na sygnale (70) **16.55** Ranczo (72, 73) **18.50** Ja to mam szczęście! (20) **19.25** Ojciec Mateusz (215, 13) **21.20** Ranczo (74, 75) **23.15** Ojciec Mateusz (216) **0.05** Rodzinka.pl (263) **0.40** Na sygnale (233) **1.15** Londyńczycy (7, 8)

Fox

7.00 Kości (18-21) – serial kryminalny USA **10.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22) **12.40** Kości (22, 23) **14.30** Mentalista (11) – serial kryminalny USA **15.25** Chicago Fire (8-10) **18.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (23, 24) **20.10** Zabójcze umysły (18) – serial kryminalny USA **21.05** Grey's Anatomy: Chirurdzy (24, 25) **22.55** Magnum: Detektyw z Hawajów (17) – serial sensacyjny USA **23.50** Mentalista (8-11) – serial

Fox Comedy

5.00 Jess i chłopaki (6-8) **6.25** Shin Chan **6.55** Simpsonowie **7.50** Shin Chan **9.55** Simpsonowie **11.45** Jak poznałem waszą matkę (11-14) **13.35** Wszyscy kochają Raymonda (23-24, 1-2) **15.25** Sposób użycia (3-5) **16.50** Różowe lata 70. (22-25) **18.40** Biuro (16-18) **20.10** Ostatni prawdziwy mężczyzna (13-16) **22.00** ♦♦♦ Akademia policyjna – komedia USA 1984 **23.55** Family Guy: Głowa rodziny (16-21) **2.40** Shin Chan – serial animowany

Stopklatka TV

8.10 Plebania (222) **8.40** ♦♦ Mistrzyni kierownicy – film dla młodzieży USA 2008 **10.25** Sekrety luksusowych hoteli **11.20** Życie po zagładzie **12.20** Allo, Allo (5-7) **14.15** Katastrofy w przestworzach **16.10** Lombard Chicago: wszystko pod zastaw **16.35** Wojny kontenerowe **17.00** Scena śmiechu **18.00** Komisarz Rex (80) **19.00** Rejsy w luksusie **20.00** ♦♦♦♦ Agora – film przygodowy Hiszpania 2009 **22.40** ♦♦ Rezydent – thriller USA/W. Bryt. 2011

Kino Polska

7.45 ♦♦♦♦♦ Panny z Wilka – dramat Polska/Francja 1979 **10.05** ♦ Belcanto – komedia Polska 2010 **12.25** TV Okazje **12.50** Kabaretowy rejs **13.40** ♦♦♦♦ Dom wariatów – film Polska 1984 **15.45** ♦♦♦ Sam pośród swoich – film wojenny Polska 1985 **18.00** Kabaretowy rejs Deluxe **19.00** Kabaretowy rejs **20.00** ♦♦♦ Yuma – dramat Polska/Czechy 2012 **22.15** ♦♦♦ Ewa – dramat Polska 2011 **0.40** ♦♦♦♦ „Anna" i wampir – dramat Polska 1981

Ale Kino+

8.00 ♦♦♦♦ Klient – thriller Iran/Francja 2016 **10.00** Zmowa milczenia (3, 4) **11.50** Siedmiu mężczyzn w różnym wieku **12.10** Granice **13.55** ♦♦♦ Okaleczone – dramat psychologiczny Japonia 2016 **16.25** Zaufanie **17.50** ♦♦♦♦ Niesamowita Marguerite – komediodramat Belgia/Francja/Czechy 2015 **20.10** Coincoin i Nieludzie (4) **21.15** W pułapce (5, 6) **23.15** Chór **23.50** Intruz (9) **2.05** ♦♦♦ Knives out – dramat Polska 2016 **3.40** Na drodze

Kino TV

8.05 TV Okazje **8.50** ♦♦♦ Anthony Zimmer – thriller Francja 2005 **10.45** Poirot **12.50** ♦♦♦ Żółte cytrynki – komedia romantyczna Szwecja 2013 **14.55** ♦♦ Wampirzyce – komedia romantyczna USA 2012 **16.55** TV Okazje **17.40** ♦♦ Stracone marzenia – dramat USA 2008 **19.55** Poirot **21.00** ♦♦♦ Zaginięcie – dramat Francja 2012 **23.05** ♦♦ Pasażer – film sensacyjny USA/Aruba 2002 **1.00** ♦♦♦ Kruk. Zagadka zbrodni – thriller USA/Węgry 2012

FilmBox Premium

10.05 ♦♦♦ Gdy miłość zapłonie – komedia Francja 2010 **11.40** ♦♦♦ Ochroniarz Lincolna – film USA 2013 **13.20** ♦♦ Czerwone niebo – film USA/Rosja 2014 **15.05** Szczęśliwy los (17) **15.50** ♦♦♦ Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości – film przygodowy Francja 2012 **17.40** ♦♦ Siostrzyczka – komediodramat Francja 2012 **19.15** ♦♦♦ Cuda z nieba – dramat USA 2016 **21.00** ♦♦♦♦ Wstrząs – dramat USA/W. Bryt. 2015 **23.00** ♦♦♦ Fałszerz – thriller USA 2014

Canal+

9.55 ♦♦♦♦ Tam i z powrotem – dramat Polska 2001 **11.35** Spitsbergen **12.00** ♦♦♦♦ W stronę słońca – film sf W. Bryt. 2007 **13.45** Cannes 1968. Przerwany festiwal **14.45** ♦♦♦ Na karuzeli życia – dramat USA 2017 **16.25** Odprawa **16.45** ♦♦♦ Twój Simon – komedia USA 2018 **18.50** ♦♦♦ Człowiek, który zabił Don Kichota – film Hiszpania 2018 **21.00** ♦♦♦ Jedna jedyna – komedia USA 1996 **22.35** ♦♦♦ Chwała bohaterom – dramat społeczny USA 2017

HBO

9.45 ♦♦♦♦ Tamte dni, tamte noce – dramat Włochy 2017 **11.55** ♦♦♦ Sześć dni, siedem nocy – komedia USA 1998 **13.40** ♦♦ Witamy w Trouilly! – komedia Francja 2018 **15.10** Lepsze życie (11) **15.40** Słodkie kłamstewka: Perfekcjonistki (4) **16.25** Gentleman Jack (6) **17.25** ♦♦♦♦ Troja – film W. Bryt./Malta/USA 2004 **20.10** ♦♦♦ Searching – thriller USA/Rosja 2018 **21.55** ♦♦♦♦ To – horror USA/Kanada 2017 **0.10** ♦♦♦ Paweł, apostoł Chrystusa – dramat USA 2018

Discovery Channel

8.00 Jak to jest zrobione? **9.00** Stacja Alaska **10.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **11.00** Bimbrownicy **12.00** Pojedynki Eda Stafforda **13.00** Nagi instynkt przetrwania **14.00** Ekstremalna Alaska **15.00** Złomowisko PL **16.00** Klan z Alaski **17.00** Parker na złotym szlaku **18.00** Brudna robota – czysty zysk **19.00** Złomowisko PL **22.00** Brudna robota – czysty zysk **23.00** Samochody Jaya Leno **0.00** Porty – serial dok.

National Geographic

10.00 Katastrofa w przestworzach **12.00** Zaginione cywilizacje Amazonii **13.00** Stawka warta tuńczyka **14.00** Maszyny wagi ciężkiej **15.00** Megawieżowce **16.00** Fabryka przedmiotów domowych **16.30** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **17.00** Anatomia głupoty **18.00** Pułapki umysłu **19.00** Fabryki smaku **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Niszczycielskie żywioły **22.00** Na granicy prawa **23.00** Uciec od cywilizacji

Nat Geo Wild

8.00 Odkrywcy z morskich głębin **9.00** Dzikie oblicza Ameryki **10.00** Węże w mieście **11.00** Zabójcze węże **12.00** Królestwo dzikiej Afryki **13.00** Dzikie Indie **14.00** Dzicy myśliwi **15.00** Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski **16.00** Niezwykły dr Pol **18.00** Dzika Kanada **19.00** Węże w mieście **21.00** Węże w mieście – najciekawsze interwencje **22.00** Niezwykły dr Pol **23.00** Ryby w wielkim mieście **0.00** Dzicy myśliwi

Nat Geo People

8.00 Ratownicy na fali **9.00** Ekskluzywny rejs **10.00** Dolce vita według Davida Rocco: Neapol **11.00** Krótka historia jedzenia **12.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **13.00** Cesar Millan. Przywódca stada **14.00** Niezwykły dr Pol **16.00** Europa w zasięgu ręki **17.00** Pacyfik i ja **18.00** Ekskluzywny rejs **19.00** Niezwykły dr Pol **20.00** Weterynarz do zadań specjalnych **22.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **23.00** Niezwykły dr Pol

Planete+

9.00 Ekstremalna Afryka **11.45** Krew dla aliantów **12.50** Tajemnicze zniknięcie wielkiego fizyka **13.50** Express Planete+ **14.00** Kolej – 200 lat innowacji **15.00** Boeing 787: samolot przyszłości **16.00** Ukryte skarby Afryki **17.00** Z życia zwierząt **18.00** Świat z góry **18.30** Polska z góry **19.00** Na ratunek słoniom. Hugh i wojna o kość słoniową (s.6) **21.00** Express Planete+ **21.10** Na tropie tajemnic **22.55** Wyzwalające, chętne, świadome. Inna twarz feminizmu

Fokus TV

10.05 Gwiazdy lombardu **11.00** Starożytni kosmici **11.55** Wielkie przeprowadzki **12.55** Na lodowym szlaku **13.55** Gwiazdy lombardu **14.50** Szef jak szpieg – USA **15.45** Australijscy poszukiwacze złota **16.45** Wielkie przeprowadzki **17.45** Fabryki smaku USA **18.25** Wojny magazynowe **19.05** Starożytni kosmici **20.00** Gwiazdy lombardu **20.55** Wojny magazynowe – Nowy Jork **21.50** Australijscy poszukiwacze złota **22.50** Militarny ranking

BBC Earth

9.55 W okowach mrozu **10.55** Zabójcza pogoda **11.55** Sekretne życie szczupłych ludzi **12.55** Cudowny świat maluchów **14.00** W okowach mrozu **15.50** Wyzwanie dla supermana **16.20** Zabójcze dinozaury **16.50** Ucieczka od cywilizacji **17.50** Ikony XX wieku **18.55** Życie na pustkowiu **19.55** Ósemka na rajdzie: Sajgon **20.55** Zabójcza pogoda **21.55** W okowach mrozu **23.00** Ikony XX wieku **0.00** Cała prawda o lekarstwach

TVP Historia

12.05 PKF **12.20** Czas honoru (52) **13.20** Wszystkie kolory świata **14.25** Józef Czapski – świadek wieku 1896-1993 **15.35** Odtajnione akcje szpiegowskie **16.30** W pogardzie i chwale – Wojciech Korfanty **17.30** Było, nie minęło **18.00** Niecała nieprawda czyli PRL w DTV **18.30** PKF **18.45** Pogranicze w ogniu (1) **19.55** Konwój: bitwa o Atlantyk **21.00** Sekrety amerykańskiej mafii **22.00** Marzyciele **22.35** ♦♦♦♦ Wszystko, co kocham – dramat Polska 2009

TLC

11.00 Klinika urody gwiazd **12.00** Mała piękność **13.00** Zawody 24 **13.30** Fachowcy **14.15** Idealna niania **15.00** Sześć razy córka **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Randka z Gokiem **19.00** Salon sukni ślubnych: Wielka Brytania **20.00** Suknie ślubne dla puszystych **20.30** Salon sukni ślubnych **21.30** Dr Christian i wstydliwe choroby **22.30** Dr Pryszczylla **23.30** Moje ciało mnie przeraża **0.00** Pasjonaci czy wariaci?– serial dok.

TVN Style

10.45 Perfekcyjna pani domu **11.45** Kuchenne rewolucje **12.45** Kto tu mieszka? **13.30** Panny młode ponad miarę **14.35** Śluby marzeń **15.40** Kosmetyczne rewolucje **16.25** Kulisy sławy extra **16.55** Nowa misja ratunkowa **17.55** Kuchenne rewolucje **18.55** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **19.40** Afera fryzjera **20.25** Miłość od kuchni **21.25** No to lecę! **22.25** Gwiazdy prywatnie **23.00** Tu jest pięknie **23.30** Subiektywny ranking smaków

Canal+Discovery

10.35 Gdzie jesteś, Joao Gilbercie? **12.25** Srebrne imperia **13.30** Elita bodyguardów **14.15** Śnieżni jeźdźcy **15.00** Ratownicy morscy w akcji **16.00** John McEnroe – mistrz doskonałości **18.00** 4 razy sztuka **18.50** Małe kraje, wielki sport **19.45** Kobiety w mundurach **20.10** Kwatery Hitlera **21.00** Zawodowi pasjonaci **21.50** 4 razy sztuka **22.40** Ciemna strona Słońca **23.25** Jak świat się śmieje **0.20** Pokolenie start-upu – serial dokumentalny

♦♦♦♦♦ koniecznie ♦♦♦♦ zdecydowanie tak ♦♦♦ możesz ♦♦ nie musisz ♦ zdecydowanie nie ● dla dorosłych (L) na żywo

DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

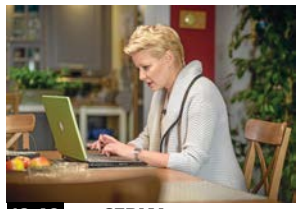
18:30 SERIAL

Korona królów

TVP 1

6.15 Wieczna miłość (183) **7.05** Elif (494) **8.00** Wiadomości **8.15** Kwadrans polityczny **8.40** Blondynka (87) **9.35** Komisarz Alex (139) **10.35** Ojciec Mateusz (103) **11.30** Korona królów (231) **12.00** Wiadomości **12.15** Agrobiznes **12.30** Agropogoda **12.35** Magazyn rolniczy **12.50** Atlantyckie olbrzymy. Azory **14.00** Elif (495)

15.00 Wiadomości
15.15 Alarm! – magazyn
15.35 Okrasa łamie przepisy
16.05 Wieczna miłość (184)
Leyla przekonuje nowego prezesa zarządu holdingu do przekazania Nihan wszystkich uprawnień. Mujgan próbuje nakłonić Emira, by odszedł od żony.
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia?
18.00 Klan (3501) (s.12)
18.30 Korona królów (232)
18.55 Jeden z dziesięciu
19.30 Wiadomości
20.10 Alarm! – magazyn
20.35 Ojciec Mateusz (275)
Edward Bogusz wyznaje, że kilka lat wcześniej zabił sąsiada. Ktoś przysyła na komisariat donos o morderstwie. Ksiądz Mateusz musi zmierzyć się z oskarżeniami o złamanie tajemnicy spowiedzi.
21.30 Sprawa dla reportera
22.20 Magazyn śledczy Anity Gargas
23.00 Magazyn kryminalny 997
23.50 Ocaleni – talk show
0.55 Tanie dranie – Moroz i Kłopotowski komentują świat



18:40 SERIAL

Rodzinka.pl

TVP 2

6.35 Operacja Zdrowie! **7.05** Na sygnale (69) **7.35** Ogrodowi **7.55** Pytanie na śniadanie **11.00** Panorama **11.10** Pytanie na śniadanie – ekstra **11.25** Rodzinka.pl (183) **11.55** Barwy szczęścia (2074) **12.30** Koło fortuny **13.15** Miłosne potyczki (92) – serial komediowy Turcja **14.10** Na dobre i na złe (745) – serial obyczajowy

15.10 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (104)
16.00 Koło fortuny
16.35 Familiada – teleturniej
17.10 Więzień miłości (68)
Ayse i Nihat spędzają czas na romantycznym wyjeździe. Kobieta ma złe przeczucia. Funda narzuca się Korayowi. Ömer przybywa na miejsce, w którym przetrzymywane są Asja i Zehra.
18.00 Panorama
18.40 Rodzinka.pl (82)
19.10 Na sygnale (70)
Doktor Reiter próbuje pomóc pacjentce, która ma stomię i woli uniknąć badania przez ratownika. Poza pracą lekarka ma kłopoty związane z rozwodem.
19.35 Barwy szczęścia (2074, 2075) (s.12)
20.45 Europa da się lubić – 15 lat później
22.05 Big Music Quiz
23.10 Na sygnale (234)
23.35 Alfie – komediodramat
♦♦♦ USA/W. Bryt. 2004
Reż. Charles Shyer, wyk. Jude Law, Jane Krakowski, Marisa Tomei
1.30 La La Poland

20:10 FILM

7 rzeczy, których nie wiecie...

Polsat

6.00 Nowy dzień z Polsat News **9.00** Malanowski i Partnerzy **10.00** Dzień, który zmienił moje życie **11.00** Dlaczego ja? **12.00** Gliniarze (191) **13.00** Trudne sprawy (512) – serial fabularno-dokumentalny Polska **14.00** Pierwsza miłość (2893) – serial obyczajowy Polska **14.45** Dlaczego ja? (383) – serial fabularno-dokumentalny Polska 2013

15.50 Wydarzenia
16.15 Interwencja – magazyn
16.30 Na ratunek 112 (360)
17.00 Gliniarze (350)
18.00 Pierwsza miłość (2894) – serial obyczajowy (s.10)
18.50 Wydarzenia
19.30 Świat według Kiepskich (463) – serial komediowy
20.10 7 rzeczy, których nie
♦♦♦ **wiecie o facetach**
– komedia Polska 2016
Reż. Kinga Lewińska, wyk. Zbigniew Zamachowski, Maciej Zakościelny, Mikołaj Roznerski
Siedmiu mężczyzn poszukuje miłości i szczęścia w świecie, w którym trudno się zorientować, czego oczekują kobiety.
22.35 Ślad (82)
W jednym z sanatoriów podczas zabiegu w kriokomorze zamarza Leon Kowalski. W toku śledztwa wychodzi na jaw szokująca prawda.
23.45 Dziewczyny z kalendarza
♦♦♦♦ – komedia W. Bryt./USA 2003
Reż. Nigel Cole, wyk. Helen Mirren, Julie Walters, John Alderton
2.00 Chirurdzy (163, 164)

22:35 FILM

Testosteron

TVN

5.10 Uwaga! **5.35** Mango – Telezakupy **6.50** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Orient Express", Lublin **7.50** Doradca smaku **8.00** Dzień Dobry TVN **11.00** Ukryta prawda **12.00** Szpital (944) **13.00** Szkoła (707) **14.00** 19+ (408) **14.30** Kuchenne rewolucje: Restauracja „Magnolia", Gryfów Śląski – reality show

15.30 Szkoła (708)
16.30 19+ (409)
17.00 Szpital (945)
Doktor Wojciech Jarosz zajmuje się trzylatką, która wraz z mamą spadła z roweru. Doktor Robert Szewczyk przyjmuje na oddział dziewczynę, która została poparzona.
18.00 Ukryta prawda (1056)
19.00 Fakty
19.50 Uwaga! – magazyn
20.10 Doradca smaku
20.15 Na Wspólnej (2884) (s.10)
20.55 Milionerzy – teleturniej
21.30 Kuchenne rewolucje: „Biała karczma", Grudziądz
22.35 Testosteron – komedia
♦♦♦ Polska 2007
Reż. Tomasz Konecki, Andrzej Saramonowicz, wyk. Piotr Adamczyk, Borys Szyc, Maciej Stuhr
Po ślubie, który się nie odbył (panna młoda uciekła sprzed ołtarza) niedoszły pan młody spotyka się z kilkoma kumplami równie sfrustrowanymi jak on.
1.05 R.I.P.D. Agenci z zaświatów – film akcji USA 2013
3.10 Uwaga!

21:00 FILM

Błękitna fala II

TVN 7

8.50 Big Brother **9.50** Big Brother Pobudka **9.55** Zakochani po uszy (76) **10.35** Mango – Telezakupy **12.10** 19+ **13.15** Ukryta prawda **14.15** Big Brother Popołudnie **14.20** Sąd rodzinny **15.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska **16.20** Szpital **17.20** Big Brother Podwieczorek **17.25** Prawo Agaty (6) – serial obyczajowy Polska **18.25** Ugotowani **19.30** Zakochani po uszy (77) **20.00** Big Brother **21.00** ♦♦♦ Błękitna fala II – melodramat USA/RPA 2011, reż. Mark Elliot, wyk. Sharni Vinson **23.20** Big Brother Nocą **23.55** ♦♦♦♦ Drzwi w podłodze – dramat USA 2004, reż. Tod Williams

TV 4

8.00 Nasz nowy dom **9.00** Septagon (53) **10.00** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **11.30** Sekrety sąsiadów (29) **12.00** 9. miesiąc (3) **13.00** Detektywi w akcji (45) **14.00** STOP Drogówka **15.00** Policjantki i policjanci (557) **16.00** Gliniarz i prokurator (90) **17.00** Joker **18.00** Septagon (54) **19.00** Policjantki i policjanci (558) **20.00** Sprawiedliwi – wydział kryminalny (312) **21.00** ♦♦♦♦ Stalingrad – dramat wojenny Niemcy 1993 **23.55** Śmierć na talerzu

TV 6

8.00 Medicopter 117 (63) **9.00** Gwiazdy kabaretu **10.00** Galileo **11.00** V.I.P. (3) **12.00** Miodowe lata (111, 96) **13.40** Sekrety sąsiadów (43) **14.15** MacGyver (84) **15.15** Diagnoza morderstwo (17) **16.15** Drużyna A (2) **17.15** Paulina (95) **18.15** Miodowe lata (109, 93) **20.00** Galileo **21.00** CSI: Cyber (25, 26) **22.50** ♦♦♦♦ Kill Bill II – film sensacyjny USA 2004, reż. Quentin Tarantino **1.40** STOP Drogówka **2.40** Top 10 lista przebojów

TVP Polonia

11.00 Polonia 24 **11.25** Rozmowa Polonii **11.40** Halo Polonia **12.25** Wiadomości **12.40** Historia jednego obrazu **12.50** Wilnoteka **13.10** Barwy szczęścia (1983) **13.45** M jak miłość (1438) **14.40** Londyńczycy (11) **15.30** Pod Tatrami **15.45** Wiadomości **15.55** Korona królów (214) **16.25** Jak to działa? **17.00** Nieziemscy **17.20** Historia jednego obrazu **17.30** Teleexpress **17.55** Koło pióra **18.25** Racja stanu **18.55** Barwy szczęścia (1983) **19.25** Wschód **19.45** Dziwne przygody koziołka Matołka **20.00** Wiadomości **20.45** Komisarz Alex (140) **21.45** Polonia 24 **22.05** Rozmowa Polonii **22.20** Halo Polonia **23.10** Focus on Poland **23.30** Polska w Rapperswilu

TV Trwam

11.35 Przyroda i ludzie **12.00** Regina Coeli **12.20** Po stronie prawdy **13.20** Ojciec Klemens Vismara **13.50** 100 cudownych miejsc... **14.00** Jeszcze Polska nie zginęła, dopóki kochamy **14.40** Wygrać z przeznaczeniem **15.50** Ma się rozumieć **16.10** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **16.35** Porady medyczne bonifratrów **17.05** Czy udało się zabić prawdę **17.30** Okiem kamery **18.00** Regina Coeli **18.15** Rozmowy niedokończone **19.30** Superksięga **20.00** Informacje **20.20** Różaniec **20.50** Głos Polski **21.00** Apel Jasnogórski **21.40** Polski punkt widzenia **22.00** Przyroda i ludzie **22.30** Z wędką nad wodę w Polskę i świat **23.00** Telewizyjny Uniwersytet Biblijny VII rok

TVP Kultura

8.00 Informacje kulturalne **8.15** Studio Kultura **8.30** Co mówią lekarze **9.05** ♦♦♦♦♦ Jeszcze nie wieczór – komediodramat Polska 2008 **11.00** Blisko, coraz bliżej (6, 7) **14.00** Studio Kultura – rozmowy **14.15** Taśmy Kultury **14.50** ♦♦♦ Niespotykanie spokojny człowiek – komedia Polska 1975 **16.00** ♦♦♦ Warszawska premiera – film Polska 1950 **18.00** Lech Majewski. Świat według Bruegela **18.55** Teledyski **19.20** Pegaz **20.00** Informacje kulturalne **20.20** ♦♦♦♦ Prawdziwe męstwo – western USA 2010 **22.15** Koło pióra **22.40** Scena klasyczna **23.30** Twarze, plaże **1.15** ♦♦♦ Człowiek z Hawru – film Finlandia/Francja/Niemcy 2011

SuperPolsat

6.05 Pierwsza klasa (53) **6.25** Wydarzenia **7.00** Na ratunek 112 (162, 163) **8.00** Pierwsza klasa (37, 38) **9.00** Nasz nowy dom **10.00** Chirurdzy (313) **11.00** Szpilki na Giewoncie (51) **12.00** Przyjaciółki (111) **13.00** Małe wielkie marzenia **14.00** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **17.00** Wyjdź za mnie **18.00** To nie koniec świata! (8) **19.00** Chirurdzy (313) **20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (188) **21.00** ♦♦♦ Zwolniona warunkowo – thriller Kanada 2017 **22.55** ♦♦♦ Bolesław Śmiały – film Polska 1972 **1.05** Hell's Kitchen – piekielna kuchnia **2.45** Kabaretowa Ekstraklasa **3.00** Gliniarze (66) **4.00** Malanowski i Partnerzy (765, 766)

Metro

5.00 Wędkarstwo nasze hobby **6.00** Top of the Top Sopot Festival 2018: #IDANCE **6.40** PytAnia **6.50** Sędzia Anna Maria Wesołowska (51) **7.50** Wanda i Zielony Ludek **8.50** Angry Birds **9.05** Detektywi **10.05** Kot z piekła rodem **11.00** Skarby z szopy **12.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (91) **13.00** Magda M. (10, 11) **15.00** Detektywi **16.00** Zbrodnia w sąsiedztwie **17.00** Ed Stafford poza cywilizacją **18.00** Metro **18.10** Kupić sobie plażę **18.40** Gorączka złota **19.40** Megaładunki **20.45** ♦♦♦♦ Monachium – film sensacyjny Francja/Kanada/USA 2005 **0.05** ♦♦♦ Ring II – horror USA/Japonia 2005

Nowa TV

6.00 Małolaty (3) **6.55** Pod lupą **7.30** Pielęgniarki (22) **8.35** Obraz dnia **9.20** Niecodzienne domy **9.50** Robota na weekend **10.20** Przeprowadzka z miasta **11.15** Małolaty (22) **12.15** Remont na medal **13.10** Nagie miasto **14.10** Znaki losu (1, 2) **15.15** Pielęgniarki (23) **16.10** Wojny magazynowe **17.10** Znaki losu (2, 3) **18.05** Przeprowadzka z miasta **19.00** Kabaretowa Dynastia **20.00** ♦♦♦♦ Wróg publiczny numer jeden – film biograficzny Francja 1997, reż. Denis Chegaray, Jean-François Richet **22.50** ♦♦ Najwyższy wyrok – film sensacyjny USA 2012 **0.50** Nowa rewia kabaretowa **1.50** Redakcja: dział śledczy (20)

TV Puls

7.00 Zbuntowany anioł (231) **8.00** Lombard. Życie pod zastaw (109) **9.00** Rodzinny interes (10) **10.00** Zaklinaczka duchów (76) **11.00** Kobra – oddział specjalny (11, 12) **13.00** Agenci NCIS: Los Angeles (1, 2) **15.00** Lombard. Życie pod zastaw (88) **16.00** Rodzinny interes (10, 11) **18.00** Lombard. Życie pod zastaw (109, 110) **20.00** ♦♦ Taxi III – komedia sensacyjna Francja 2003 **21.45** ♦♦ Boski żigolo w Europie – komedia USA 2005 **23.15** Kabaretowe gogle i boks

Puls 2

12.45 Tomek i przyjaciele **13.00** Alvinnn!!! I wiewiórki **13.35** Całkiem nowe przygody Toma i Jerry'ego **14.35** Sylwester i Tweety na tropie **15.35** Krudowie u zarania dziejów **16.35** Fineasz i Ferb **17.35** Pingwiny z Madagaskaru **18.35** Alvinnn!!! I wiewiórki **18.45** Psi patrol **19.15** Blaze i megamaszyny **19.40** Alvinnn!!! I wiewiórki **20.00** Lombard. Życie pod zastaw (100) **21.00** Agenci NCIS (2) **22.00** Zabójcze umysły (12, 13) **23.50** Wikingowie (11)

TVP 3

10.30 Co niesie dzień **10.45** Afryka od kuchni **11.10** Polska z Miodkiem **11.20** Wszystko dla pań (33) **13.00** Kryminalna siódemka **13.15** Co niesie dzień **13.35** Agrobiznes **15.05** Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem (26) **16.00** Telekurier **16.25** Pogoda **16.30** Kryminalna siódemka **16.45** Dziennik **17.00** Astronomia niepodległa. 100 lat polskiej astronomii **20.00** Telenowyny **20.30** W sprawie generała Fieldorfa „Nila" **21.35** Twój wybór **22.00** Dziennik regionów

TTV

10.45 Express **11.05** Sędzia Anna Maria Wesołowska **12.05** Sąd rodzinny **13.00** Usterka **13.40** Damy i wieśniaczki. Ukraina **14.55** Królowe życia **15.45** Express **16.05** Uwaga! **16.30** DeFacto **17.00** Gogglebox. Przed telewizorem **17.45** Express **18.05** DeFacto **18.15** Usterka **19.00** Ukryta prawda **20.00** Patent na kasę **20.35** Damy i wieśniaczki. Za granicą **21.45** Express **22.00** DeFacto **22.30** Królowe życia **23.15** Druga twarz

ATM Rozrywka

6.00 Disco gramy! **7.00** TV Okazje **7.30** Awantura o kasę **9.20** Gra w ciemno **10.20** Pierwsza miłość **11.05** Ewa gotuje **12.00** Polskie dziary **13.00** Słoiki **14.00** Małolaty **15.00** Na rybę **16.00** Świat według Kiepskich **17.00** Detektoryści (1) **18.20** Graczykowie – Buła i spółka **19.00** Słoiki **20.00** Plebs **21.00** Peep Show **21.30** Świat według Kiepskich **22.30** Polskie dziary **23.00** Piękno **23.30** Słoiki **0.30** TV Okazje

TVP Rozrywka

10.40 Muzeum polskiej piosenki **11.10** Familiada **11.40** Rodzina wie lepiej **12.15** Kabaretowa Scena Młodych **14.15** The Wall. Wygraj marzenia **15.15** VIII Płocka Noc Kabaretowa **17.20** Kabaretowe przeboje lata 2015 **18.20** Okrasa łamie przepisy **18.50** Wojciech Cejrowski **19.25** Makłowicz w podróży **19.55** Rodzina wie lepiej **20.30** Big Music Quiz **21.35** Latający Klub II, czyli wieczór kabaretowy **22.30** Kabaret za kulisami **23.35** Dzięki Bogu już weekend

WP

9.00 Mój koszmarny tatuaż **10.00** Mistrzowie Kabaretu **12.00** Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver **13.00** Wielkie przeprowadzki **14.00** Mały dom, wielkie możliwości **15.00** Luksusowe rezydencje **16.00** Kabaret na żądanie **18.00** Odlotowe wynalazki **18.30** Tech Toys **19.00** Wariaci za kierownicą **20.00** Top Gear **21.00** Mistrzowie Kabaretu **22.00** Kryminał Wronki **22.50** Porwania – godziny grozy **23.50** Cuda współczesności

Zoom TV

8.55 TV Okazje **9.40** Obywatel Kuźniar Extra **10.35** Paulina Młynarska – Lustro **10.50** Sprytny sposób na... **10.55** TV Okazje **11.10** Mój wymarzony dom **12.05** Domy za miliony **12.40** Szeptunka (19, 49-50) **14.20** Mój koszmarny związek (11) **15.10** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **16.05** Hity polskiego kabaretu **17.05** Szeptunka (20, 1-2) **18.50** Wiedźmy (49, 50) **20.00** Totalna rozgrywka – USA **21.50** Hity polskiego kabaretu

AXN

6.25 Skorpion (2, 3) **8.15** Bez śladu (13, 14) **10.15** ♦♦♦ Morderstwo od kuchni – jedz, pij i giń – film kryminalny Kanada 2017 **12.05** Skorpion (4, 5) **14.00** Agenci NCIS: Los Angeles (15, 16) **16.00** Seal Team (4, 5) **18.00** Kości (17, 18) **20.00** Agenci NCIS (12) **21.00** Agenci NCIS: Nowy Orlean (20) **22.00** Agenci NCIS: Los Angeles (14) **23.00** Agenci NCIS (10) **0.00** Zabójcze umysły (3) **1.00** Rekrut (19) **1.55** Blindspot: Mapa zbrodni (19)

TVP Seriale

8.30 M jak miłość (1059) **9.25** Stulecie Winnych (12) **10.20** Rodzinka.pl (99, 100) **11.20** Ja to mam szczęście! – ulubione sekcze **11.40** Ranczo (71, 72) **13.35** Ojciec Mateusz (214, 215) **15.30** Na dobre i na złe (298) **16.25** Na sygnale (71) **16.55** Ranczo (73, 74) **18.50** Ja to mam szczęście! (21) **19.30** Ojciec Mateusz (216, 14) **21.25** Ranczo (75, 76) **23.15** Ojciec Mateusz (217) **0.10** Echo serca (13) **0.55** Mrok (5, 6) **2.55** Stawka większa niż życie (11)

Fox

7.00 Kości (20-23) **10.45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (23, 24) **12.40** Kości (24, 1) **14.30** Mentalista (12) **15.25** Chicago Fire (10-12) **18.15** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2) – serial kryminalny USA/Kanada **20.10** Zabójcze umysły (19) **21.05** Magnum: Detektyw z Hawajów (18) **22.00** ♦♦♦♦ Sherlock Holmes: Gra cieni – film kryminalny USA 2011 **0.30** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19-23) – serial kryminalny

Fox Comedy

5.00 Shin Chan **6.55** Simpsonowie **7.50** Shin Chan **9.55** Simpsonowie **11.45** Jak poznałem waszą matkę (15-18) **13.35** Wszyscy kochają Raymonda (3-6) **15.25** Sposób użycia (5-7) **16.50** Różowe lata 70. (24-25, 1-2) **18.40** Biuro (19-21) **20.10** Ostatni prawdziwy mężczyzna (15-18) **22.00** ♦♦♦ Mickey Niebieskie Oko – komedia romantyczna W. Bryt./USA 1999 **0.00** Family Guy: Głowa rodziny (18-23)

Stopklatka TV

8.40 ♦♦♦ Zanim powiesz „Tak!" – film USA 2009 **10.25** Sekrety luksusowych hoteli **11.20** Życie po zagładzie **12.20** Allo, Allo (7-9) **14.15** Katastrofy w przestworzach **16.10** Lombard Chicago: wszystko pod zastaw **16.35** Wojny kontenerowe **17.00** Scena śmiechu **18.00** Komisarz Rex (81) **19.00** Rejsy w luksusie **20.00** ♦♦♦ Hannibal. Po drugiej stronie maski – thriller W. Bryt./USA/Czechy/Francja/Włochy 2007 **22.35** ♦♦♦♦ Miłość – dramat Polska 2012

Kino Polska

8.35 ♦♦♦ Sam pośród swoich – film wojenny Polska 1985 **10.45** Fusy **11.20** Czas niedokończony **12.15** TV Okazje **12.40** ♦♦♦ Stary człowiek i pies – film Polska 2008 **14.25** ♦♦♦♦ Constans – film Polska 1980 **16.05** ♦♦♦ Pestka – melodramat Polska 1995 **18.00** Kabaretowy rejs Deluxe **20.00** ♦♦♦♦ Dzień świra – komediodramat Polska 2002 **21.55** ♦♦♦ Wojna polsko-ruska – komediodramat Polska 2009 **0.20** ♦♦ Zgorszenie publiczne – komedia Polska 2010

Ale Kino+

8.00 Prawdziwy miód **8.30** Postrzeganie miłości **10.00** Zmowa milczenia (5, 6) **12.00** Basen **12.50** ♦♦♦♦ Nebraska – komediodramat USA 2013 **15.05** ♦♦♦♦ Zawieście czerwone latarnie – dramat Chiny/Hongkong/Tajwan 1991 **17.25** Oblicza rzeczywistości **18.35** ♦♦♦ Pożądanie – melodramat Francja 2014 **20.10** ♦♦♦♦ Obłąkani – thriller USA 2014, reż. Brad Anderson **22.30** ♦♦♦ Saint Laurent – film biograficzny Francja/Belgia 2014

Kino TV

8.45 TV Okazje **9.20** ♦♦♦ Latarnicy – komedia USA 2009 **11.35** Poirot **13.40** ♦♦♦ Mój przyjaciel lis – film przygodowy Francja 2007 **15.40** ♦♦♦ Ukochana z sąsiedztwa – komedia USA 2006 **17.30** TV Okazje **18.05** ♦♦♦ Burmistrz Mary – komedia USA 2011 **19.55** Poirot **21.00** ♦♦♦ Gothika – thriller USA 2003 **23.05** ♦♦♦ Volkodav: Ostatni z rodu – film fantasy Rosja 2006 **2.05** ♦♦♦ Być jak Michael Madsen – komedia USA 2007

FilmBox Premium

10.10 ♦♦♦ Kolonie letnie – komedia Fr. 2010 **11.40** ♦♦♦ Cuda z nieba – dramat USA 2016 **13.25** ♦♦♦ Lope – film biograficzny Hiszpania 2010 **15.15** Szczęśliwy los (18) **16.00** ♦♦♦ Scenariusz na miłość – komedia USA 2014 **17.45** ♦♦♦ Wakacje Mikołajka – komedia Francja 2014 **19.20** ♦♦♦ Ochroniarz Lincolna – film biograficzny USA 2013 **21.00** ♦♦♦♦ Lobster – komediodramat Irlandia 2015 **22.55** ♦♦♦ Amerykańska sielanka – dramat Hongkong/USA 2016

Canal+

10.10 Najlepszy przyjaciel człowieka **11.50** ♦♦♦ Nasze najlepsze wesele – komedia romantyczna Francja/Kanada/Belgia 2017 **13.45** O co biega? **14.15** ♦♦♦ Jedna jedyna – komedia USA 1996 **15.55** Nowa tonacja **16.25** ♦♦♦ Joshua – thriller USA 2007 **18.25** ♦♦♦ Niezwykła podróż fakira, który utknął w szafie – komedia Francja/USA 2018 **20.00** Płacz (4) **21.00** ♦♦♦ Wakacyjna terapia – komedia Francja 2018 **22.30** ♦♦♦ Siedem sióstr – film W. Bryt./Francja 2017

HBO

8.30 Merida Waleczna – film animowany USA/W. Bryt. 2012 **10.05** ♦♦♦♦ Troja – film W. Bryt./Malta/USA 2004 **12.45** ♦♦♦ Searching – thriller USA/Rosja 2018 **14.30** ♦♦♦ Bez względu na wszystko – komedia USA 2018 **15.55** ♦♦ Nie ma jak u siostry – komedia USA 2018 **17.45** Młody Sheldon (19) **18.05** Współczesna rodzina (15) **18.30** Templariusze (1) **19.15** Fargo (10) **20.10** Nazywam się: Muhammad Ali (s.6) **23.00** ♦♦♦ Nocna jazda – komediodramat USA 2017

Discovery Channel

8.00 Jak to jest zrobione? **9.00** Stacja Alaska **10.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **11.00** Bimbrownicy **12.00** Pojedynki Eda Stafforda **13.00** Nagi instynkt przetrwania **14.00** Ekstremalna Alaska **15.00** Złomowisko PL **16.00** Klan z Alaski **17.00** Parker na złotym szlaku **18.00** Przystanek Bieszczady **19.00** Złomowisko PL **21.00** Gorączka złota: rzeka skarbów **22.00** Klan z Alaski **23.00** Gra o skarb **0.00** Fani czterech kółek

National Geographic

10.00 Katastrofa w przestworzach **12.00** Wyprawa na dno: mroczne głębiny **13.00** Stawka warta tuńczyka **14.00** Maszyny wagi ciężkiej **15.00** Megawieżowce **16.00** Fabryka przedmiotów domowych **16.30** Anatomia głupoty według Richarda Hammonda **17.00** Anatomia głupoty **18.00** Pułapki umysłu **19.00** Fabryki smaku **20.00** Katastrofa w przestworzach **21.00** Striptiz maszyn **22.00** Maszyny wagi ciężkiej **23.00** Wyprawa na dno

Nat Geo Wild

8.00 Atak rekina **9.00** Dzika Mongolia **10.00** Węże w mieście **11.00** Zabójcze węże **12.00** Lwie królestwo **13.00** Dzikie Indie **14.00** Dzicy myśliwi **15.00** Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski **16.00** Niezwykły dr Pol **18.00** Dzikie oblicza Ameryki **19.00** Walki zwierząt **20.00** Wrogi świat **21.00** Dzicy myśliwi **22.00** Niezwykły dr Pol **23.00** Polowanie na wodne potwory **0.00** Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski

Nat Geo People

8.00 Przewodnik po Rosji **10.00** Dolce vita według Davida Rocco: Neapol **11.00** Krótka historia jedzenia **12.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **13.00** Cesar Millan. Przywódca stada **14.00** Niezwykły dr Pol **16.00** Europa w zasięgu ręki **17.00** Pacyfik i ja **18.00** Ekskluzywny rejs **19.00** Niezwykły dr Pol **20.00** Weterynarz z Hawajów **22.00** Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt **23.00** Niezwykły dr Pol **0.00** Gry uliczne

Planete+

8.45 Express Planete+ **9.00** Ekstremalna Afryka **11.45** Na ratunek słoniom. Hugh i wojna o kość słoniową **13.50** Polska z góry **14.25** Na tropie tajemnic **16.00** Ukryte skarby Afryki **17.00** Z życia zwierząt **18.00** Świat z góry **19.00** Zwierzęce królestwa **21.00** KL Natzweiler – zapomniany obóz koncentracyjny **22.00** Krwawy świt – lądowanie w Normandii **23.00** Sportowcy Hitlera **0.50** Eichmann – nasz niemiecki sąsiad

Fokus TV

10.05 Gwiazdy lombardu **11.00** Starożytni kosmici **11.55** Wielkie przeprowadzki **12.55** Na lodowym szlaku **13.55** Gwiazdy lombardu **14.50** Kryptonim szef **15.45** Poszukiwacze złota w Australii **16.45** Wielkie przeprowadzki **17.45** Fabryka jedzenia **18.25** Wojny magazynowe **19.05** Starożytni kosmici **20.00** Gwiazdy lombardu **20.55** Wojny magazynowe – Nowy Jork **21.50** Poszukiwacze złota w Australii **22.50** Militarny top 10 **0.00** OSP. Na ratunek!

BBC Earth

10.55 Zabójcza pogoda **11.55** Ikony XX wieku **12.55** Cudowny świat maluchów **14.00** W okowach mrozu **15.50** Wyzwanie dla supermana **16.20** Zabójcze dinozaury **16.50** Steve Backshall kontra północna ściana Eigeru **17.50** Cała prawda o lekarstwach **18.55** Życie na pustkowiu **19.55** Neandertalczycy: Poznaj swoich przodków **20.55** Zabójcza pogoda **21.55** W okowach mrozu **23.00** Cała prawda o HIV **0.05** Gruby temat: dlaczego tyjemy?

TVP Historia

11.10 Genialne wynalazki **12.05** PKF **12.20** Czas honoru. Powstanie (1) **13.25** Plemienna sztuka przetrwania **14.25** Dziewicza Nowa Zelandia **15.20** Powrót czarnej śmierci **16.20** Kapłan z Suchedniowa **17.15** Rodziny Wyklętych mają głos **17.45** Taśmy bezpieki **18.20** PKF **18.35** Pogranicze w ogniu (2) **19.45** Wojna wietnamska **20.55** Japonia. Tajemnicze Imperium **22.00** Spór o historię **22.40** Szerokie tory **23.20** Sekrety amerykańskiej mafii

TLC

9.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy **11.00** Magia skalpela – turystyka medyczna w Tajlandii **12.00** Mała piękność **13.00** Zawody 24 **13.30** Fachowcy **14.15** Idealna niania **15.00** Sześć razy córka **16.00** Historie wielkiej wagi – dalsze losy **18.00** Cofnij czas **19.00** Salon sukni ślubnych: Wielka Brytania **20.00** Suknie ślubne dla puszystych **20.30** Magia skalpela – turystyka medyczna w Tajlandii **21.30** Niezwykłe przypadki medyczne **22.30** Operacje w Tajlandii

TVN Style

10.45 Perfekcyjna pani domu **11.45** Kuchenne rewolucje **12.45** Sexy kuchnia Magdy Gessler **13.20** Sztuka mięsa **13.50** Pacjenciary **14.25** Tajemnice popularnych diet **15.25** Miłość od kuchni **16.25** Wiem, co jem i wiem, co kupuję **17.10** Co nas truje **17.55** Kuchenne rewolucje **18.55** I nie opuszczę Cię aż do ślubu **19.40** Ugotowani **20.50** W czym do ślubu? **21.20** Panny młode ponad miarę **22.25** Pani gadżet – extra **23.00** Sablewska od stylu...

Canal+Discovery

10.05 Napędzani przez żywioły **11.35** W 80 dni dookoła świata, bez grosza! **12.05** Srebrne imperia **13.05** Tajemnice wraków Bałtyku **13.50** Nie przegap **14.00** Jak świat się śmieje **14.55** Polacy z wyboru **16.25** Sidemen – długa droga do sławy **17.50** Nie przegap **18.00** 4 razy sztuka **18.50** Małe kraje, wielki sport **19.35** Operacja „Piotruś Pan" – tajna wojna z Kubą **20.30** Inteligentne miasta **21.30** Twórcy przyszłości **23.30** Efekt motyla...

PON. - PT.

TVP Info

7.30 Serwis Info **7.33** Wstaje dzień **7.50** Agrobiznes **7.55** Agropogoda **8.00** Wiadomości **8.10** Minęła 8 **9.00** Serwis Info **9.09** Minęła 9 **10.00** Serwis Info **15.29** Info dzień **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.32** O co chodzi **18.00** Panorama **18.21** Panorama opinii **18.33** Serwis Info **18.42** Widziane z Polski **19.00** Serwis Info **19.30** Wiadomości **19.58** Gość Wiadomości **20.13** Minęła 20-ta **20.50** Warto rozmawiać **21.40** Studio Lotto **21.49** W tyle wizji **23.00** Info wieczór **23.30** W akcji **23.55** Serwis Info

TVN 24

5.55 Powitanie poranka **6.00** Serwis informacyjny, pogoda **7.30** Rozmowa Piaseckiego – Polska **7.40** Serwis informacyjny, pogoda **12.00** Fakty w południe **13.00** Serwis informacyjny, pogoda **15.00** 15 na żywo **16.00** Fakty po południu **17.30** Teleserwis **18.00** Tak jest **19.00** Serwis informacyjny, pogoda **19.25** Fakty po Faktach **20.00** Kropka nad i **20.35** Czarno na białym **21.15** Polska i świat **22.00** Szkło kontaktowe **23.00** Dzień po dniu **23.40** Bilans dnia **0.00** News In English

Polsat News

6.00 Nowy dzień **7.45** Graffiti **8.00** Nowy dzień **9.00** W rytmie dnia**16.10** Więcej Wydarzeń **16.30** Godziny szczytu – magazyn informacyjny **18.00** Punkt widzenia **18.50** Wydarzenia **19.15** Wydarzenia i opinie **20.00** Polityka na ostro **21.00** Obraz dnia – serwis informacyjny **21.15** Interwencja Extra **21.50** Wydarzenia **22.30** Dzień na świecie **22.55** Pogoda **23.00** Obraz dnia – serwis informacyjny **23.40** Sportowy Obraz Dnia – magazyn sportowy **23.45** Pogoda **0.00** Wydarzenia

SOBOTA

TVP Info

6.29 Serwis Info **9.15** Salon dziennikarski **9.59** Serwis Info **15.29** Info dzień **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.32** Studio Wschód – program publicystyczny **18.00** Panorama **18.18** Serwis Info **18.30** Kobiecym okiem – program publicystyczny **18.52** Serwis Info **19.30** Wiadomości **19.58** Gość Wiadomości **20.13** Minęła 20-ta **21.00** Nie da się ukryć **21.28** Info wieczór **21.40** Studio Lotto **21.50** Studio Polska **23.30** Info wieczór **0.00** Salon dziennikarski

TVN 24

5.55 Powitanie poranka **6.00** Serwis informacyjny, pogoda **12.10** Drugie śniadanie mistrzów **13.00** Serwis informacyjny, pogoda **15.15** Ranking Mazura **16.00** Fakty po południu **17.30** Teleserwis **18.00** Xięgarnia **18.30** Horyzont **19.00** Serwis informacyjny, pogoda **19.20** Fakty po Faktach **20.00** Superwizjer **21.00** Studio 4 czerwca **21.30** Czarno na białym **22.00** Dokument **23.00** Dzień po dniu **0.00** Fakty po Faktach **0.45** Czarno na białym **1.30** Drugie śniadanie mistrzów

Polsat News

6.00 Nowy dzień **9.30** Top wtop **9.55** Pogoda **10.00** W rytmie dnia **16.30** Horyzont zdarzeń **17.00** W rytmie dnia **17.25** Sport **17.35** Pogoda **17.40** Polsat Doku w Polsat News **18.50** Wydarzenia **19.15** Więcej Wydarzeń **19.30** Top wtop **20.00** Skandaliści **21.00** Interwencja – Taka Jest Polska **21.45** Pogoda **21.50** Wydarzenia **22.30** Dzień na świecie **22.55** Pogoda **23.00** Obraz dnia – serwis informacyjny **23.40** Sportowy Obraz Dnia – magazyn sportowy **0.00** Skandaliści

NIEDZIELA

TVP Info

6.29 Serwis Info **9.50** Weronicza 17 **11.02** Serwis Info **15.00** To jest temat **15.30** Kościół z bliska **15.59** Info dzień **17.00** Teleexpress **17.15** Teleexpress Extra **17.32** Teleexpress na deser **17.47** Serwis Info **18.00** Panorama **18.18** Serwis Info **18.30** Studio Zachód **19.00** Głębia ostrości **19.25** Serwis Info **19.30** Wiadomości **20.00** Wybory do Europarlamentu **20.55** Wieczór wyborczy. Wybory do Europarlamentu **22.00** Wybory do Europarlamentu – komentarze **23.30** Info wieczór **0.15** Nie da się ukryć. Extra

TVN 24

5.00 Maja w ogrodzie **5.20** Fakty po Faktach **5.55** Powitanie poranka – program studyjny **6.00** Serwis informacyjny, pogoda **11.00** Serwis informacyjny **12.00** Ewa Ewart poleca – dokument w TVN24 **13.00** Serwis informacyjny, pogoda **16.00** Fakty po południu **17.30** Teleserwis **18.00** Serwis informacyjny **18.15** Ranking Mazura – program publicystyczny**19.00** Serwis informacyjny **19.20** Czas decyzji **2.15** Kawa na ławę **3.30** Loża prasowa **4.30** Kawa na ławę

Polsat News

6.00 Nowy dzień **9.00** Śniadanie w Polsat News **10.00** Cztery strony prasy **11.00** W rytmie dnia**16.30** Agropasja **17.00** W rytmie dnia – serwis informacyjny **17.20** Sport **17.25** Pogoda **17.30** W rytmie dnia **17.50** Cztery strony prasy **18.50** Wydarzenia **19.15** Więcej Wydarzeń **19.30** Państwo w państwie **21.00** Prezydenci i premierzy **21.45** Pogoda **21.50** Wydarzenia **22.30** Dzień na świecie **23.00** Obraz dnia – serwis informacyjny **23.40** Sportowy Obraz Dnia – magazyn sportowy **23.45** Pogoda

TYDZIEŃ W SPORCIE

MECZ TOWARZYSKI MĘŻCZYZN

SOBOTA
17:00 Polsat Sport

Na otwarcie sezonu 2019 reprezentacja Polski mężczyzn zagra towarzysko z reprezentacją Niemiec. Mecz odbędzie się w Arenie Gliwice, jednej z najnowocześniejszych hal tego typu w Polsce.

GALA BOKSU ZAWODOWEGO

SOBOTA
20:00 Polsat Sport

Atrakcjami wieczoru podczas gali w Jeleniej Górze będą pojedynek mistrzyni świata Ewy Brodnickiej z Meksykanką Janeth Perez i pojedynek Aleksieja Mazikina z Marcinem Siwym w wadze ciężkiej.

PUCHAR NIEMIEC

SOBOTA
20:00 Eurosport 1

Na Stadionie Olimpijskim w Berlinie odbędzie się mecz o Puchar Niemiec. RB Lipsk zmierzy się z Bayernem Monachium, który zdobył to trofeum 18 razy.

PIĄTEK

TVP Sport

6.05 Hokej na lodzie: MŚ na Słowacji **10.15** Piłka nożna: Meksyk – Włochy **12.20** Piłka nożna: Japonia – Ekwador **14.30** Piłka nożna: Polska – Kolumbia **16.45** **(L)** Piłka ręczna: PGNiG Superliga Kobiet: Metraco Zagłębie Lubin – MKS Perła Lublin **19.00** **(L)** Piłka nożna: MŚ do lat 20 w Polsce **22.45** Sportowy wieczór – wiadomości sportowe **23.25** Piłka nożna: MŚ do lat 20 w Polsce **1.35** Piłka nożna: MŚ do lat 20 w Polsce **3.45** Tenis: Turniej WTA w Strasburgu

Polsat Sport

6.00 Siatkówka: Polska – Włochy: faza grupowa kobiet **8.30** Siatkówka: Liga Narodów FIVB **10.30** Koszykówka: Energa Basket Liga: półfinał **12.30** Siatkówka: Polska – Niemcy **15.00** Siatkówka: Włochy – Niemcy **17.30** **(L)** Koszykówka: Stelmet Enea BC Zielona Góra – Polski Cukier Toruń: półfinał – 4. mecz **20.30** Siatkówka: Tajlandia – Polska **23.00** Gala boksu zawodowego **1.00** MMA: KSW **3.30** Siatkówka: Tajlandia – Polska: faza grupowa kobiet

Eleven Sports 1

10.00 Bundesliga **11.00** Piłka nożna: Portsmouth FC – AFC Sunderland: baraż – półfinał – rewanż **12.00** Piłka nożna: Manchester City – Watford FC: finał **13.00** #Eleven F1 **14.00** Formuła 1: Grand Prix Monako **17.00** FIFA Football **17.30** The Best of Eleven **17.45** **(L)** Żużel: truly.work Stal Gorzów – MRGARDEN GKM Grudziądz **20.00** The Best of Eleven **20.15** **(L)** Żużel: forBET Włókniarz Częstochowa – Betard Sparta Wrocław **22.45** The Best of Eleven **23.00** #Eleven F1 **0.00** LaLiga Santander

Polsat Sport News

8.00 Flash **8.07** Siatkówka: Holandia – Korea : faza grupowa kobiet **9.00** Flash **9.07** Siatkówka: Holandia – Korea **10.00** Flash **10.07** Koszykówka: Euroliga **11.00** Flash **11.07** Koszykówka: Euroliga **12.00** Flash **12.07** KOTV Classics **13.20** **(L)** Formuła 2: Grand Prix Monako **14.00** Siatkówka: Serbia – Korea Południowa: faza grupowa kobiet **19.00** **(L)** Kolarstwo: Zawody Hammer Series w Stavanger **21.30** Siatkówka: Turcja – Serbia: faza grupowa kobiet **0.00** Cafe Futbol **1.30** Piłka nożna: MLS

Eurosport 1

8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia **10.00** Wyścigi samochodowe: Formuła E **11.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **13.00** **(L)** Kolarstwo: Giro d'Italia **17.15** **(L)** Kolarstwo: Giro Extra **17.30** **(L)** Kolarstwo: Tour de l'Ain **18.30** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **19.45** Wiadomości Eurosportu **20.00** Giro dziś **22.00** Tenis: Turniej ATP w Genewie **23.30** Wiadomości Eurosportu **23.35** Kolarstwo: Giro d'Italia **0.30** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **1.30** Kolarstwo: Giro d'Italia

Eurosport 2

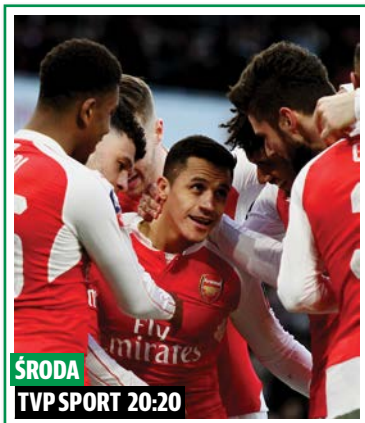
5.00 Kolarstwo: Giro d'Italia **6.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie **7.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **8.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie **9.55** **(L)** Tenis: French Open w Paryżu **14.00** **(L)** Tenis: Turniej ATP w Genewie **18.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **20.00** Tenis: Turniej ATP w Genewie **21.00** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **21.55** Wiadomości Eurosportu **22.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **23.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie **0.25** Wiadomości **0.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **1.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie

Canal+ Sport

8.30 NBA Action **9.00** Koszykówka: Milwaukee Bucks – Toronto Raptors: finał Konferencji Wschodniej – ewentualny 5. mecz **11.00** O co biega? **11.30** **(L)** Golf: European Tour – Made in Denmark **13.30** Piłka nożna: SD Eibar – FC Barcelona **15.30** **(L)** Golf: European Tour – Made in Denmark **18.30** Basket+ **19.00** Magazyn Speedway Grand Prix **20.00** Koszykówka: Milwaukee Bucks – Toronto Raptors: finał Konferencji Wschodniej – ewentualny 5. mecz **22.00** Premier League **23.00** Sport News+ **23.15** Kroniki LaLiga

n Sport+

6.00 Piłka nożna: LaLiga Santander **8.00** Telesprzedaż **9.30** Kroniki LaLiga **10.00** Speedway+ – magazyn żużlowy**10.20** Witaj w klubie **11.20** Piłka nożna: LOTTO Ekstraklasa **17.30** Kroniki LaLiga **18.00** NBA Action – magazyn koszykarski **18.35** Speedway+ **19.00** LaLiga Highlights Show **20.00** **(L)** Piłka ręczna: PGNiG Superliga **22.15** Koszykówka: NBA **0.15** Sport News+– wiadomości sportowe **0.30** Piłka nożna: LaLiga Santander **2.30** Witaj w klubie – magazyn piłkarski



ŚRODA
TVP SPORT 20:20

LIGA EUROPY UEFA

W środę na Stadionie Olimpijskim w Baku Arsenal i Chelsea zmierzą się w derbowym pojedynku. Tym razem jednak nie w stolicy Anglii. Stadiony obu ekip dzieli zaledwie 13 kilometrów, ale na mecz w finale LE musiały pokonać ich ponad 4500 i polecieć do Azerbejdżanu. Trener Kanonierów Unai Emery wie, jak zwyciężać w tych rozgrywkach, bo triumfował w nich wcześniej trzy razy z Sevillą. Z kolei bronią The Blues będzie Eden Hazard, dla którego finał może być ostatnim meczem w niebieskiej koszulce.

TELE PROGRAM

Redagują: Sylwia Majcher, Lidia Tyczyńska-Świdrak **Programy:** Andrzej Bulej **Dyrektor artystyczny:** Tomasz Bocheński **Grafik:** Jacek Mosiński **Fotoedytor:** Sylwia Dąbrowa **Wydawca:** Polska Press Sp. z o.o. **Redakcja:** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 43 29, e-mail: telemagazyn@polskapress.pl **Dział reklamy:** Marcin Dworzański, tel. 519 503 690 e-mail: marcin.dworzanski@polskapress.pl **Dział wydawniczy:** Izabela Marciniak, tel. 22 201 41 21, e-mail: izabela.marciniak@polskapress.pl **Druk:** Eurodruk Poznań; ISSN 1505-5442 **Serwis telewizyjny i fotograficzny:** media-press.tv **Reklamy i Promocje:** strony 2, 5, 7, 11 i 32 **Zdjęcie na okładce:** Polsat/Krzysztof Dubiel

Telefony dla widzów:
TVP 22 547 44 50;
Polsat 22 514 52 50;
TVN 22 856 61 61

NAKŁAD KONTROLOWANY ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Nakład Kontrolowany ZKDP

(L) na żywo DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA

TVP Sport

DVB T

5.30 Sportowy wieczór **6.05** Hokej na lodzie: MŚ elity **10.15** Stan futbolu **11.25** **(L)** Kajakarstwo: Puchar Świata **13.40** **(L)** Jeździectwo: Puchar Świata **15.10** **(L)** Hokej na lodzie: MŚ elity **17.50** **(L)** Piłka nożna: Francja – Arabia Saudyjska: faza grupowa **20.05** **(L)** Piłka nożna: Argentyna – RPA **22.45** Sportowy wieczór **23.25** Piłka nożna: Portugalia – Korea Południowa: faza grupowa **1.35** Hokej na lodzie: MŚ elity **3.35** Tenis: Turniej WTA w Strasburgu

Polsat Sport

6.00 Koszykówka: Energa Basket Liga **8.00** Siatkówka: Polska – Włochy: faza grupowa kobiet **10.30** Koszykówka: Energa Basket Liga **12.30** Siatkówka: Polska – Niemcy: faza grupowa kobiet **15.30** **(L)** Siatkówka: Mecz towarzyski mężczyzn **20.00** Gala boksu zawodowego: **(L)** Ewa Brodnicka – Janeth Perez: walka w wadze superpiórkowej o tytuł mistrzyni świata WBO **1.00** MMA: Mamed Chalidow – Tomasz Narkun: walka w wadze średniej 03.03.2018

Eleven Sports 1

10.00 #Eleven F1 **11.00** GP Confidential **11.30** **(L)** Studio sport **12.00** **(L)** Formuła 1: Grand Prix Monako **13.00** **(L)** Studio sport **13.30** GP Confidential **14.00** **(L)** Studio sport **15.00** **(L)** Formuła 1: Grand Prix Monako **16.15** **(L)** Studio sport **17.00** GP Confidential **17.30** **(L)** Studio sport **17.55** **(L)** Piłka nożna: Serie A TIM **20.00** **(L)** Studio sport **20.25** **(L)** Piłka nożna: Serie A TIM **22.30** **(L)** Studio sport **23.00** Formuła 1: Grand Prix Monako **0.15** GP Confidential **0.45** The Best of Eleven

Polsat Sport News

10.07 Cafe Futbol **11.00** Flash **11.07** KOTV Weekly **12.00** Flash **12.07** Magazyn lekkoatletyczny **13.00** Siatkówka: Turcja – Serbia: faza grupowa kobiet **15.30** ATP World Tour Uncovered **16.15** **(L)** Kolarstwo: Zawody Hammer Series w Stavanger **18.10** Siatkówka: Polska – Niemcy **20.20** Koszykówka: Energa Basket Liga **23.00** Piłka nożna: Austria – Polska **1.00** Cafe Futbol **2.30** Tenis: Turniej ATP w Lyonie **4.30** MMA: Mariusz Pudzianowski – Jay Silva: walka w wadze ciężkiej

Eurosport 1

9.00 **(L)** Wyścigi samochodowe: Formuła E **10.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **11.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie **12.15** Wyścigi samochodowe: Formuła E **14.15** **(L)** Kolarstwo: Giro d'Italia **17.15** **(L)** Kolarstwo: Giro Extra **17.30** **(L)** Kolarstwo: Tour de l'Ain **18.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie **19.15** **(L)** Piłka nożna: Puchar Niemiec **23.05** Formuła E **23.30** Rajd samochodowy: FIA Rajdowe ME **0.05** Kolarstwo: Giro d'Italia **0.30** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **1.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **3.00** Tenis: Turniej ATP w Genewie

Eurosport 2

8.30 Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **9.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie **11.00** Wyścigi samochodowe: Formuła E **11.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **12.30** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **13.30** **(L)** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **15.30** **(L)** Tenis: Turniej ATP w Genewie **17.30** Kajakarstwo: PŚ **18.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **20.00** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **21.00** Tenis: Turniej ATP w Genewie **21.55** Wiadomości Eurosportu **22.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **23.30** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze

Canal+ Sport

8.05 Premier League **9.00** Koszykówka: Portland Trail Blazers – Golden State Warriors: finał Konferencji Zachodniej – ewentualny 6. mecz **11.00** O co biega? **11.30** Magazyn Speedway Grand Prix **12.30** **(L)** Golf: European Tour – Made in Denmark **17.00** Żużel: BOLL Grand Prix Polski w Warszawie **21.00** Koszykówka: Portland Trail Blazers – Golden State Warriors: finał Konferencji Zachodniej – ewentualny 6. mecz **23.00** Sport News+ **23.15** Piłka nożna: LOTTO Ekstraklasa **1.20** Witaj w klubie

n Sport+

6.00 Telesprzedaż **8.00** Witaj w klubie **9.00** Piłka ręczna: PGNiG Superliga **11.15** Witaj w klubie **12.25** Czarny charakter **13.00** Piłka ręczna: PGNiG Superliga **15.30** Koszykówka: Portland Trail Blazers – Golden State Warriors: finał Konferencji Zachodniej – ewentualny 6. mecz **17.30** **(L)** Piłka ręczna: PGNiG Superliga **20.30** Żużel: Betard Sparta Wrocław – Get Well Toruń **23.00** Magazyn FIM Enduro **23.30** Czarny charakter **0.00** Sport News+ **0.15** Piłka nożna: FK Rostów – Lokomotiw Moskwa: finał

NIEDZIELA

TVP Sport

DVB T

6.05 Hokej na lodzie: MŚ elity **10.15** Piłka nożna: MŚ do lat 20 w Polsce **11.10** Wyścigi konne: Dzień na wyścigach **11.25** **(L)** Kajakarstwo: Puchar Świata **13.35** Wyścigi konne: Dzień na wyścigach **13.45** **(L)** Jeździectwo: Puchar Świata **15.00** **(L)** Formuła 1: Grand Prix Monako **17.35** **(L)** Piłka nożna: Senegal – Kolumbia **20.10** **(L)** Hokej na lodzie: MŚ elity **22.55** Sportowy wieczór **23.40** Piłka nożna: Polska – Tahiti: faza grupowa **1.55** Formuła 1: Grand Prix Monako

Polsat Sport

8.30 Ewa Brodnicka – Janeth Perez: walka w wadze superpiórkowej o tytuł mistrzyni świata WBO **11.00** Cafe Futbol **12.30** Siatkówka: Tajlandia – Polska **14.45** **(L)** Żużel: Arged Malesa TŻ Ostrovia Ostrów Wielkopolski – KS ROW Rybnik **17.30** **(L)** Koszykówka: Arka Gdynia – Anwil Włocławek: półfinał – 5. mecz **20.30** Siatkówka: Polska – Niemcy **23.00** Robert Parzęczewski – Dmitrij Czudinow: walka w wadze superśredniej o wakujący tytuł międzynarodowego mistrza Rzeczypospolitej Polskiej 06.04.2019

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: Real Madryt – Real Betis **10.00** FIFA Football **10.30** GP Confidential **11.00** #Eleven F1 **12.00** The Best of Eleven **12.15** Formuła 1: Grand Prix Monako **13.30** **(L)** Formuła 1: Grand Prix Monako **14.10** **(L)** Studio sport **15.00** **(L)** Formuła 1: Grand Prix Monako **17.15** **(L)** Studio sport **18.00** **(L)** Piłka nożna: Serie A TIM **20.00** **(L)** Studio sport **20.25** **(L)** Piłka nożna: Serie A TIM **22.30** **(L)** Studio sport **23.00** Formuła 1: Grand Prix Monako **1.00** Piłka nożna: Serie A TIM

Polsat Sport News

10.00 Flash **10.07** Koszykówka: Energa Basket Liga **11.00** Flash **11.07** Koszykówka: Energa Basket Liga **12.00** Flash **12.07** ATP World Tour Uncovered **13.10** Siatkówka: Tajlandia – Polska: faza grupowa kobiet **15.00** **(L)** Wyścigi samochodowe: RallyX **17.05** **(L)** Kolarstwo: Zawody Hammer Series w Stavanger **18.10** Cafe Futbol **20.00** Tenis: Turniej ATP w Lyonie **22.10** MMA: Michał Materla – Jay Silva: walka w wadze średniej o tytuł mistrza KSW 22.03.2014

Eurosport 1

7.30 Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **8.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **10.00** Tenis: French Open w Paryżu **10.55** **(L)** Tenis: French Open w Paryżu **13.00** **(L)** Kolarstwo: Giro d'Italia **17.10** **(L)** Kolarstwo: Giro Extra **17.15** **(L)** Tenis: French Open w Paryżu **21.00** Game Schett And Mats **21.25** Wiadomości **21.30** Tenis: Pojedynek dnia **22.30** Wyścigi samochodowe: Superpuchar Porsche **23.00** Giro dziś **0.05** Wiadomości Eurosportu **0.10** Kolarstwo: Tour de l'Ain **1.00** Wyścigi samochodowe: Superpuchar Porsche

Eurosport 2

5.00 Kolarstwo: Giro d'Italia **6.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie **7.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **8.30** Tenis: Turniej WTA w Norymberdze **9.30** Tenis: Turniej ATP w Genewie **10.55** **(L)** Tenis: French Open w Paryżu **21.00** Motocross: MŚ **22.55** Wiadomości Eurosportu **23.00** Sporty motorowe. Superbikes: Mistrzostwa Wielkiej Brytanii **23.30** Rajd samochodowy: FIA Rajdowe ME **0.00** Wyścigi samochodowe: Superpuchar Porsche **0.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **1.25** Wiadomości Eurosportu

Canal+ Sport

8.05 Bundesliga Highlights Show **9.00** Koszykówka: Toronto Raptors – Milwaukee Bucks: finał Konferencji Wschodniej – ewentualny 6. mecz **11.00** Premier League **11.55** Czarny charakter **12.30** **(L)** Golf: European Tour – Made in Denmark **17.00** Piłka nożna: SD Eibar – FC Barcelona **19.00** Premier League **20.00** Koszykówka: Toronto Raptors – Milwaukee Bucks: finał Konferencji Wschodniej – ewentualny 6. mecz **22.00** LaLiga Highlights Show **23.00** Sport News+ **23.15** Piłka nożna: Werder Brema – RB Lipsk **1.20** Witaj w klubie

n Sport+

6.00 Telesprzedaż **8.00** Witaj w klubie – magazyn piłkarski **9.00** Piłka nożna: LOTTO Ekstraklasa **11.10** Rayo – więcej niż klub – film dok. Polska 2019 **12.00** LaLiga Highlights Show **13.00** Piłka ręczna: PGNiG Superliga **16.00** **(L)** Żużel: Speed Car Motor Lublin – Get Well Toruń **18.30** **(L)** Żużel: Fogo Unia Leszno – Stelmet Falubaz Zielona Góra **20.45** Magazyn PGE Ekstraliga **22.30** Czarny charakter **23.00** Ekstrapaka **0.00** Sport News+ **0.10** Piłka nożna: SD Eibar – FC Barcelona

PONIEDZIAŁEK

TVP Sport

DVB T

5.30 Sportowy wieczór – wiadomości sportowe **6.00** Hokej na lodzie: MŚ elity **10.20** Piłka nożna: Meksyk – Japonia: faza grupowa **14.45** Formuła 1: Grand Prix Monako **16.00** 4-4-2 **17.00** **(L)** Piłka nożna: MŚ do lat 20 w Polsce **17.35** **(L)** Piłka nożna: Katar – Ukraina **17.50** **(L)** Piłka nożna: Katar – Ukraina **20.10** **(L)** Piłka nożna: USA – Nigeria **20.20** **(L)** Piłka nożna: USA – Nigeria **22.45** Sportowy wieczór **23.25** Piłka nożna: Honduras – Urugwaj **1.30** **(L)** Hokej na lodzie: NHL

Polsat Sport

10.00 Żużel: Arged Malesa TŻ Ostrovia Ostrów Wielkopolski – KS ROW Rybnik **12.00** Koszykówka: Energa Basket Liga **14.00** Siatkówka: Polska – Niemcy **16.30** KOTV Classics **17.30** **(L)** Koszykówka: Polski Cukier Toruń – Stelmet Enea BC Zielona Góra: półfinał – 5. mecz **20.30** Formuła 1: Grand Prix Monako **21.30** Ewa Brodnicka – Janeth Perez: walka w wadze superpiórkowej o tytuł mistrzyni świata WBO **2.30** MMA: Philip de Fries – Karol Bedorf: walka w wadze ciężkiej o tytuł mistrza KSW 06.10.2018

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: LaLiga Santander **9.00** Studio sport **10.00** Formuła 1: Grand Prix Monako **12.15** Studio sport **13.00** Piłka nożna: Serie A TIM **14.00** Piłka nożna: LaLiga Santander **16.00** Magazyn piłkarski **17.00** Serie A TIM **18.00** Bundesliga **19.00** LaLiga Santander **20.00** Magazyn PGE Ekstraligi **21.00** #Eleven F1 **22.00** Eleven Gol **23.00** #Eleven F1 **0.00** Magazyn PGE Ekstraligi **1.00** Piłka nożna: Serie A TIM **2.00** Piłka nożna: LaLiga Santander **3.00** Piłka nożna: Bundesliga

Polsat Sport News

10.07 Wyścigi samochodowe: RallyX **11.00** Flash **11.07** Wyścigi samochodowe: RallyX **12.07** Wyścigi RallyX **13.10** Tenis: Turniej ATP w Lyonie **15.20** InCycle **16.00** Tenis: Turniej ATP w Lyonie **18.10** Cafe Futbol **20.00** Żużel: Arged Malesa TŻ Ostrovia Ostrów Wielkopolski – KS ROW Rybnik **22.10** Sporty walki: Patryk Surdyn – Sylwester Miller: walka w wadze koguciej 05.04.2019 **0.00** Cafe Futbol **1.30** Siatkówka: Polska – Niemcy **3.30** MMA: Arkadiusz Wrzosek – Patrick Schmid: walka w wadze ciężkiej

Eurosport 1

5.00 Tenis: French Open w Paryżu **6.00** Game Schett And Mats **6.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **7.30** Tenis: French Open w Paryżu **8.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **9.30** Tenis: Pojedynek dnia **10.25** Game Schett And Mats **10.55** **(L)** Tenis: French Open w Paryżu **21.15** Game Schett And Mats **21.40** Wiadomości Eurosportu **21.50** Tenis: Pojedynek dnia **22.45** Kolarstwo: Giro d'Italia **23.40** Wiadomości Eurosportu **23.50** Tenis: French Open w Paryżu **1.00** Game Schett And Mats **1.30** Tenis: French Open w Paryżu

Eurosport 2

5.00 Kolarstwo: Giro d'Italia **6.30** Tenis: Pojedynek dnia **7.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **8.30** Tenis: French Open w Paryżu **9.30** Rajd samochodowy: FIA Rajdowe ME **10.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **10.55** **(L)** Tenis: French Open w Paryżu **21.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **22.40** Wiadomości Eurosportu **22.45** Tenis: French Open w Paryżu **0.00** Game Schett And Mats Extra **0.25** Wiadomości Eurosportu **0.30** Kajakarstwo: PŚ **1.30** Tenis: French Open w Paryżu **3.00** Kajakarstwo: PŚ **4.00** Tenis: French Open

Canal+ Sport

8.10 Rayo – więcej niż klub **9.00** Koszykówka: Golden State Warriors – Portland Trail Blazers: finał Konferencji Zachodniej – ewentualny 7. mecz **11.00** Piłka nożna: Puchar Rosji **13.30** Piłka nożna: LOTTO Ekstraklasa **15.40** Premier League **17.45** Basket+ **18.00** Piłka ręczna: PGE Vive Kielce – Rhein-Neckar Loewen: 2. kolejka fazy grupowej 22.09.2018 **20.00** Koszykówka: Golden State Warriors – Portland Trail Blazers: finał Konferencji Zachodniej – ewentualny 7. mecz **22.00** Kontratak **23.00** Sport News+ **23.15** Basket+

n Sport+

7.00 Witaj w klubie **8.00** Telesprzedaż **9.30** Czarny charakter **10.00** Ekstrapaka **11.00** Koszykówka: Golden State Warriors – Portland Trail Blazers: finał Konferencji Zachodniej – ewentualny 7. mecz **13.00** Żużel: Speed Car Motor Lublin – Get Well Toruń **19.00** Magazyn PGE Ekstraliga **21.00** Kontratak **22.00** Czarny charakter **22.30** Piłka ręczna: PGE Vive Kielce – Rhein-Neckar Loewen: 2. kolejka fazy grupowej 22.09.2018 **0.30** Sport News+ **0.45** Basket+ **1.00** Piłka nożna: LOTTO Ekstraklasa

WTOREK

TVP Sport

8.10 Piłka nożna: Polska – Tahiti: faza grupowa **12.25** Mundialowe historie **13.00** Benefis Agnieszki Radwańskiej. Gem, set, mecz **14.45** Formuła 1: Grand Prix Monako **16.00** (L) Siatkówka: Bułgaria – Polska **18.40** (L) Piłka nożna: Portugalia – Argentyna: faza grupowa **22.45** Sportowy wieczór **23.25** Piłka nożna: Panama – Francja **1.30** Formuła 1: Grand Prix Monako **2.45** Boks: Iwan Baranczyk – Josh Taylor: walka w wadze superlekkiej o tytuły mistrza świata IBF i srebrnego mistrza WBC **3.45** Sporty walki: King of Kings

Polsat Sport

6.00 Koszykówka: Energa Basket Liga **8.30** Atleci **9.15** (L) Siatkówka: Belgia – Korea Południowa: faza grupowa kobiet **15.30** Magazyn lekkoatletyczny **16.15** (L) Siatkówka: Bułgaria – Polska: faza grupowa kobiet **22.00** Ewa Brodnicka – Janeth Perez: walka w wadze superpiórkowej o tytuł mistrzyni świata WBO **0.00** Piłka nożna: Austria – Polska **2.30** Robert Parzęczewski – Dmitrij Czudinow: walka w wadze superśredniej o wakujący tytuł międzynarodowego mistrza Rzeczypospolitej Polskiej

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: LaLiga Santander **10.00** Bundesliga **11.00** Piłka nożna: Sky Bet Championship **12.00** Piłka nożna: 2. Bundesliga **13.00** Piłka nożna: Serie A TIM **14.00** Piłka nożna: LaLiga Santander **15.00** Piłka nożna: Bundesliga **16.00** LaLiga Santander **17.00** Magazyn PGE Ekstraligi **18.00** #Eleven F1 **19.00** Piłka nożna: Serie A TIM **20.00** Full Impact Serie A **20.30** LaLiga World **21.00** Bundesliga **23.00** Full Impact Serie A **23.30** LaLiga World **0.00** LaLiga Santander **1.00** Piłka nożna: Serie A TIM **2.00** Piłka nożna: LaLiga Santander

Polsat Sport News

9.00 Flash **9.07** Koszykówka: Energa Basket Liga **10.00** Flash **10.07** InCycle **11.00** Flash **11.07** Cafe Futbol **12.00** Flash **12.07** Cafe Futbol **13.00** Piłka nożna: Minnesota United – Houston Dynamo **15.10** KOTV Weekly **15.45** (L) Kolarstwo: Zawody Hammer Series w Stavanger **18.30** KOTV Classics **19.30** Atleci **20.00** Magazyn żużlowy **21.00** Siatkówka: USA – Serbia: faza grupowa kobiet **23.00** MMA: Borys Mańkowski – Roberto Soldić: walka w wadze półśredniej o tytuł mistrza KSW 23.12.2017

Eurosport 1

7.30 Tenis: French Open w Paryżu **8.30** Szermierka: Grand Prix Series **9.30** Tenis: French Open w Paryżu **10.25** Game Schett And Mats **10.55** (L) Tenis: French Open w Paryżu **13.00** (L) Kolarstwo: Giro d'Italia **17.10** (L) Kolarstwo: Giro Extra **17.15** (L) Tenis: French Open w Paryżu **21.15** Game Schett And Mats **21.40** Wiadomości Eurosportu **21.50** Tenis: Pojedynek dnia **22.45** Kolarstwo: Giro d'Italia **23.15** Wiadomości Eurosportu **23.30** Wyścigi samochodowe: Formuła E **0.30** Wyścigi samochodowe

Eurosport 2

5.00 Skoki do wody ze skał: Zawody z cyklu World Series **6.00** Wyścigi samochodowe: Superpuchar Porsche **6.30** Tenis: Pojedynek dnia **7.30** Squash: British Open **8.30** Tenis: French Open w Paryżu **9.25** Wyścigi samochodowe: Superpuchar Porsche **9.55** Kajakarstwo: PŚ **10.55** (L) Tenis: French Open w Paryżu **21.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **22.35** Wiadomości Eurosportu **22.45** Szermierka: Grand Prix Series **23.45** Kolarstwo: Giro d'Italia **1.25** Wiadomości Eurosportu

Canal+ Sport

9.00 Koszykówka: Milwaukee Bucks – Toronto Raptors: finał Konferencji Wschodniej – ewentualny 7. mecz **11.05** Piłka nożna: Werder Brema – RB Lipsk **13.15** Żużel: BOLL Grand Prix Polski w Warszawie **17.45** Basket+ **18.00** Piłka ręczna: PGE Vive Kielce – RK Vardar 14.10.2018 **20.00** Magazyn Ligi Mistrzów VELUX EHF **20.30** Koszykówka: Milwaukee Bucks – Toronto Raptors: finał Konferencji Wschodniej – ewentualny 7. mecz **22.30** O co biega? **23.00** Sport News+ **23.15** Basket+ **23.30** Gala LOTTO Ekstraklasy – program rozrywkowy

n Sport+

7.00 Witaj w klubie **8.00** Telesprzedaż **9.30** Czarny charakter **10.00** Kontratak **11.05** Piłka ręczna: PGNiG Superliga **14.10** Magazyn PGE Ekstraliga **16.05** Czarny charakter **16.40** Kontratak **17.45** Koszykówka: Milwaukee Bucks – Toronto Raptors: finał Konferencji Wschodniej – ewentualny 7. mecz **19.45** Żużel: Fogo Unia Leszno – Stelmet Falubaz Zielona Góra **22.30** Piłka ręczna: PGE Vive Kielce – RK Vardar: 5. kolejka fazy grupowej 14.10.2018 **0.25** Magazyn Ligi Mistrzów VELUX EHF

ŚRODA

TVP Sport

5.30 Sportowy wieczór **6.00** Hokej na lodzie: MŚ elity **8.20** Piłka nożna: Arabia Saudyjska – Mali: faza grupowa **11.30** Pełnosprawni **11.55** Zawody siłaczy: Strongman **12.50** Siatkówka: Bułgaria – Polska **14.25** Benefis Agnieszki Radwańskiej. Gem, set, mecz **16.05** (L) Siatkówka: Polska – Brazylia **18.40** (L) Piłka nożna: Włochy – Japonia **20.20** (L) Piłka nożna: Chelsea FC – Arsenal FC: finał **23.15** Sportowy wieczór **23.45** Piłka nożna: Senegal – Polska **1.50** (L) Hokej na lodzie: NHL

Polsat Sport

6.00 Siatkówka: Holandia – Brazylia: faza grupowa kobiet **10.15** (L) Siatkówka: Korea Południowa – Tajlandia: faza grupowa kobiet **15.30** Atleci **16.15** (L) Siatkówka: Polska – Brazylia: faza grupowa kobiet **22.00** David Allen – Lucas Browne: walka w wadze ciężkiej 20.04.2019 **0.00** Łukasz Wierzbicki – Mykoła Wowk: walka w wadze półśredniej 29.03.2019 **2.30** MMA: Mamed Chalidow – Tomasz Narkun: walka w wadze półciężkiej 01.12.2018

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: LaLiga Santander **9.00** Piłka nożna: Bundesliga **10.00** LaLiga Santander **11.00** Piłka nożna: Sky Bet Championship **12.00** Piłka nożna: 2. Bundesliga **13.00** Piłka nożna: Serie A TIM **14.00** Piłka nożna: LaLiga Santander **15.00** Piłka nożna: Bundesliga **16.00** Serie A TIM **17.00** #Eleven F1 **18.00** Bundesliga **19.00** Piłka nożna: Serie A TIM **20.00** FIFA Football **20.30** LaLiga World **21.00** Piłka nożna: Bundesliga **22.00** LaLiga Santander **23.00** Eleven Gol **0.00** Serie A TIM

Polsat Sport News

10.00 Flash **10.07** Magazyn żużlowy **11.00** Flash **11.07** Piłka nożna: Minnesota United – Houston Dynamo **12.00** Flash **12.07** Piłka nożna: Minnesota United – Houston Dynamo **13.00** Żużel: Arged Malesa TŻ Ostrovia Ostrów Wielkopolski – KS ROW Rybnik **15.45** (L) Kolarstwo: Zawody Hammer Series w Stavanger **18.30** Magazyn żużlowy **19.30** Magazyn lekkoatletyczny **20.20** Siatkówka: Serbia – Dominikana: faza grupowa kobiet **23.00** Michał Kita – Artur Głuchowski: walka w wadze ciężkiej 25.01.2019

Eurosport 1

6.00 Game Schett And Mats **6.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **7.30** Wyścigi samochodowe: Formuła E **8.45** Kolarstwo: Giro d'Italia **9.30** Tenis: Pojedynek dnia **10.25** Game Schett And Mats **10.55** (L) Tenis: French Open w Paryżu **13.00** (L) Kolarstwo: Giro d'Italia **17.10** (L) Kolarstwo: Giro Extra **17.15** (L) Tenis: French Open w Paryżu **21.15** Game Schett And Mats **21.40** Wiadomości Eurosportu **21.45** Tenis: Pojedynek dnia **22.50** Kolarstwo: Giro d'Italia **23.45** Wiadomości Eurosportu **0.00** Tenis: French Open

Eurosport 2

5.00 Kolarstwo: Giro d'Italia **6.30** Tenis: Pojedynek dnia **7.30** Skoki do wody ze skał: Zawody z cyklu World Series **8.30** Szermierka: Grand Prix Series **9.30** Wyścigi samochodowe **9.45** Kolarstwo: Giro d'Italia **10.55** (L) Tenis: French Open w Paryżu **21.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **22.40** Wiadomości Eurosportu **22.45** Tenis: French Open w Paryżu **0.00** Game Schett And Mats Extra **0.25** Wiadomości Eurosportu **0.35** Kolarstwo: Giro d'Italia **1.30** Tenis: French Open w Paryżu

Canal+ Sport

6.00 Piłka nożna: SD Eibar – FC Barcelona **8.00** Gala LOTTO Ekstraklasy **10.30** Premier League **11.30** LaLiga Highlights Show **12.30** Czarny charakter **13.00** Piłka nożna: Celta Vigo – Rayo Vallecano **15.00** Witaj w klubie **16.10** Magazyn Ligi Mistrzów VELUX EHF **16.40** Kontratak **17.45** Basket+ **18.00** Piłka ręczna: PGE Vive Kielce – Telekom Veszprem: 14. kolejka fazy grupowej 02.03.2019 **20.00** Piłka nożna: LaLiga Santander **22.00** Premier League **23.00** Sport News+ **23.15** Basket+

n Sport+

6.00 Kontratak **7.00** Witaj w klubie **8.00** Telesprzedaż **9.30** Żużel: Fogo Unia Leszno – Stelmet Falubaz Zielona Góra **12.15** Kontratak **13.20** Piłka nożna: Wisła Kraków – Miedź Legnica **15.30** LaLiga Highlights Show **16.35** Piłka nożna: SD Eibar – FC Barcelona **18.40** Kontratak **19.45** Żużel: Speed Car Motor Lublin – Get Well Toruń **22.30** Piłka ręczna: PGE Vive Kielce – Telekom Veszprem: 14. kolejka fazy grupowej 02.03.2019 **0.30** Sport News+ **0.45** Basket+ **1.00** Ekstrapaka **2.00** Witaj w klubie

CZWARTEK

TVP Sport

5.30 Sportowy wieczór **6.00** Hokej na lodzie: NHL **8.05** Piłka nożna: Senegal – Polska: faza grupowa **14.10** Siatkówka: Polska – Brazylia: faza grupowa kobiet **16.05** (L) Siatkówka: Polska – Holandia **19.00** (L) Piłka nożna: Norwegia – Honduras **20.10** (L) Piłka nożna: Nigeria – Ukraina **20.20** (L) Piłka nożna: Nigeria – Ukraina **22.45** Sportowy wieczór **23.25** Piłka nożna: USA – Katar: faza grupowa **3.20** Sporty walki: Gala HFO: Nowe Rozdanie w N. Sączu

Polsat Sport

6.00 Siatkówka: Holandia – Bułgaria: faza grupowa kobiet **10.15** (L) Siatkówka: Belgia – Tajlandia: faza grupowa kobiet **15.30** Atleci **16.00** 7. strefa **16.15** (L) Siatkówka: Polska – Holandia: faza grupowa kobiet **22.00** Jordan Gill – Enrique Tinoco: walka w wadze piórkowej o tytuł międzynarodowego mistrza WBA **0.00** Piłka nożna: Polska – Łotwa **2.30** Tomasz Adamek – Eric Molina: walka w wadze ciężkiej o wakujący tytuł interkontynentalnego mistrza IBF 02.04.2016

Eleven Sports 1

8.00 Piłka nożna: LaLiga Santander **9.00** Piłka nożna: Bundesliga **10.00** Serie A TIM **11.00** Piłka nożna: Sky Bet Championship **12.00** Piłka nożna: 2. Bundesliga **13.00** Piłka nożna: Serie A TIM **14.00** Piłka nożna: LaLiga Santander **16.00** Bundesliga **17.00** Magazyn PGE Ekstraligi **18.00** LaLiga Santander **19.00** Piłka nożna: Serie A TIM **20.00** Eleven Gol **21.00** Piłka nożna: Bundesliga **22.00** Serie A TIM **23.00** Full Impact Serie A **23.30** LaLiga World **0.00** Bundesliga **1.00** Piłka nożna: Serie A TIM

Polsat Sport News

8.07 Piłka nożna: UC Sampdoria – Juventus FC **9.00** Flash **9.07** Cafe Futbol **10.00** Flash **10.07** Cafe Futbol **11.00** Flash **11.07** KOTV Weekly **12.00** Flash **12.07** Magazyn żużlowy **13.10** Siatkówka: Serbia – Dominikana: faza grupowa kobiet **15.45** (L) Kolarstwo: Zawody Hammer Series w Stavanger **18.30** Magazyn żużlowy **19.45** (L) Siatkówka: Serbia – Włochy **22.30** Siatkówka: Dominikana – USA: faza grupowa kobiet **1.00** Koszykówka: Energa Basket Liga

Eurosport 1

7.30 Tenis: French Open w Paryżu **8.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **9.30** Tenis: Pojedynek dnia **10.25** Game Schett And Mats **10.55** (L) Tenis: French Open w Paryżu **13.00** (L) Kolarstwo: Giro d'Italia **17.10** (L) Kolarstwo: Giro Extra **17.15** (L) Tenis: French Open w Paryżu **21.15** Game Schett And Mats **21.40** Wiadomości Eurosportu **21.45** Tenis: Pojedynek dnia **22.45** Giro dziś **23.45** Wiadomości Eurosportu **0.00** Tenis: French Open w Paryżu **1.00** Game Schett And Mats **1.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **3.00** Tenis: French Open

Eurosport 2

5.00 Kolarstwo: Giro d'Italia **6.30** Tenis: Pojedynek dnia **7.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **8.30** Tenis: French Open w Paryżu **9.30** Wyścigi samochodowe **9.50** Kolarstwo: Giro d'Italia **10.55** (L) Tenis: French Open w Paryżu **21.00** Kolarstwo: Giro d'Italia **22.40** Wiadomości Eurosportu **22.45** Tenis: French Open w Paryżu **0.00** Game Schett And Mats Extra **0.25** Wiadomości Eurosportu **0.30** Kolarstwo: Giro d'Italia **1.30** Tenis: French Open w Paryżu **3.00** Kolarstwo: Giro d'Italia

Canal+ Sport

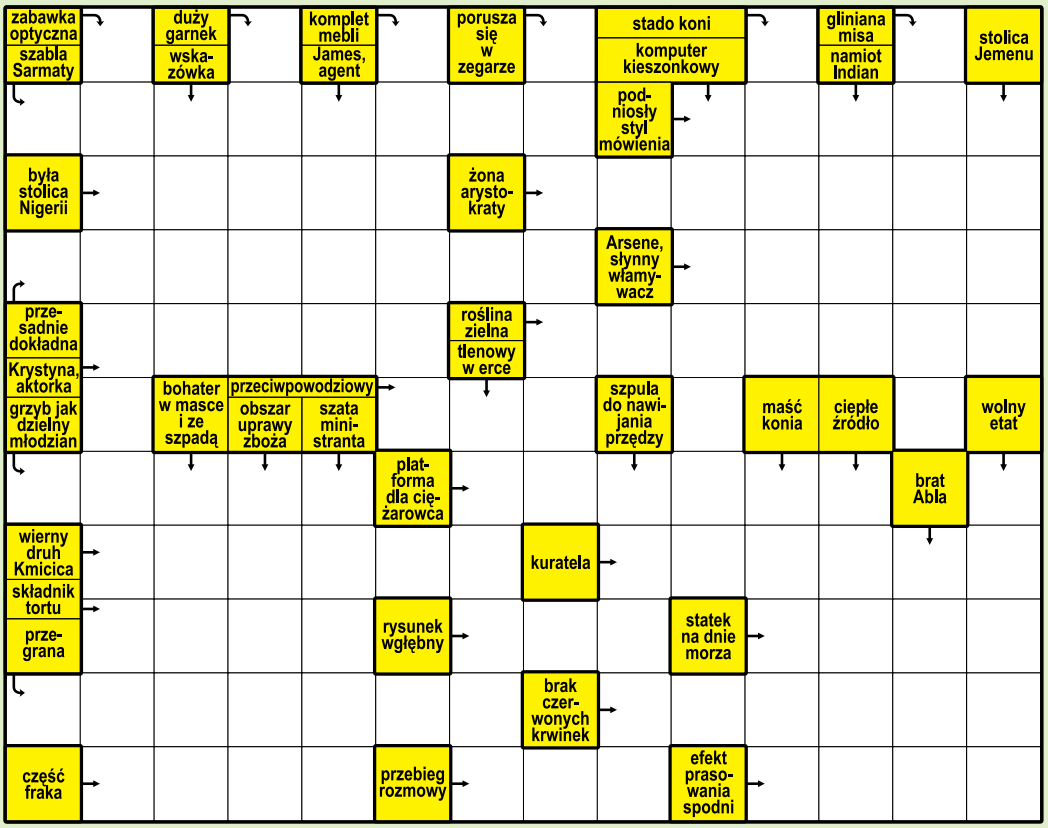
7.00 Bundesliga Highlights Show **8.00** Witaj w klubie **9.00** Piłka nożna: SD Eibar – FC Barcelona **11.00** Ekstrapaka **12.00** (L) Golf: European Tour – Belgian Knockout **14.00** Premier League **16.00** (L) Golf: European Tour – Belgian Knockout **17.45** Basket+ **19.00** Premier League World **19.30** O co biega? **20.00** NBA Action **20.30** Piłka ręczna: PGE Vive Kielce – Paris Saint-Germain Handball: ćwierćfinał – 1. mecz 27.04.2019 **22.30** Magazyn Ligi Mistrzów VELUX EHF **23.00** Sport News+ **23.15** Basket+

n Sport+

6.00 Piłka nożna: Celta Vigo – Rayo Vallecano **8.00** Telesprzedaż **9.30** Żużel: Speed Car Motor Lublin – Get Well Toruń **12.20** Piłka nożna: LOTTO Ekstraklasa **14.25** Piłka nożna: LaLiga Santander **16.30** Czarny charakter **17.00** Piłka ręczna: PGNiG Superliga **20.00** Speedway+ **20.20** Magazyn PGE Ekstraliga **22.15** Speedway+ **22.35** Piłka ręczna: PGE Vive Kielce – Paris Saint-Germain Handball: ćwierćfinał – 1. mecz 27.04.2019 **0.30** Sport News+ **0.45** Basket+ **1.00** LaLiga Highlights Show

(L) na żywo DVB T stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



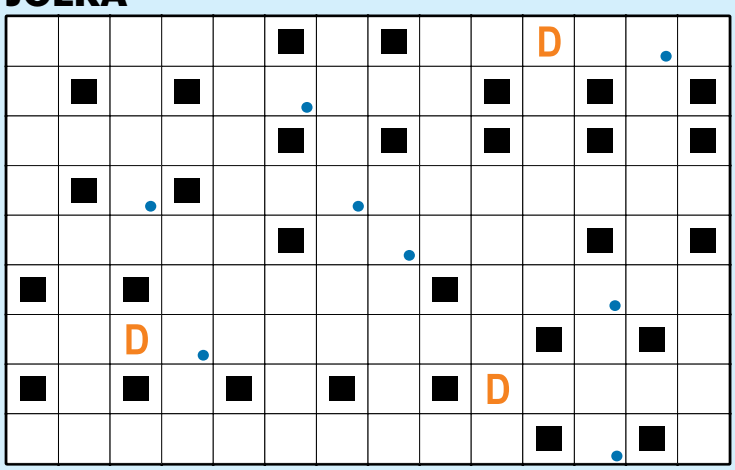
SUDOKU

5			7		4	8		
		6					5	
	8			6		4		9
	7			5	2			8
		3	4			6		
9		8			7		2	
	3				8			
8				4		7		5
		1	5		3		8	

SUDOKU

2	6				5		4	
		9	3			6		
1				9	6			5
8				6			7	
				3				6
	1	2	8			3	5	
7		8	6	4			9	
	2				9		3	
3			2			4		7

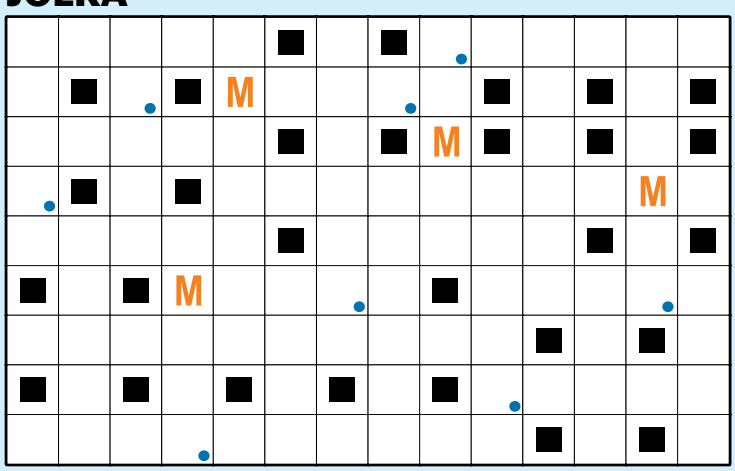
JOLKA



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „D”. W kolejności przypadkowej:

– dmuchanie w trąbę
– frontowa elewacja budynku
– zbiór przepisów prawnych
– gra z mydłem
– pracownia miniatur lotniczych
– „Halka” Stanisława Moniuszki
– świadectwo jakości wyrobu
– dalekie wybicie piłki
– statek z szyprem
– góry z Rysami
– darmowy na imprezę plenerową
– poprzeczny próg skalny na rzece
– zapasowa w bagażniku
– zielony w piosence Rodowicz
– grupa zażyłych kolegów; koteria
– daje sygnał do rozpoczęcia biegu
– wykrywa podwodne obiekty
– internetowy pseudonim
– masowy mord
– Tina, piosenkarka rockowa
– oszustwo, szwindel
– wariat, pomyleniec
– gra hazardowa z karetą
– wyszukana grzeczność
– ptak z dużym dziobem
– słowiańska sobótka

JOLKA



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „M”. W kolejności przypadkowej:

– na butelce noworodka
– znak muzyczny obniżający dźwięk
– orna lub obiecana
– tygodnik lub miesięcznik
– mazista ciecz w kotle diabła
– święte miasto muzułmanów z Kaabą
– Roger, zagrał Bonda i Świętego
– drobne, kuliste cukierki
– zlot czarownic na Łysej Górze
– stałe miejsce pracy
– przechadzka po parku
– droga Ziemi wokół Słońca
– kobieta na plaży naturystów
– władza w rękach jednej osoby
– wyszukana grzeczność wobec kobiet
– sieje spustoszenie w komputerze
– umówiona pod jaworem
– szklana osłona lampy
– słynny film z Redfordem i Newmanem
– używane do orki przed sochą
– ślepy adorator Calineczki
– dobrana kompania, ferajna kumpli
– zbieg okoliczności (lub nerwów)
– modna ostatnio ozdoba kobieca
– zygzak na czapce generała
– but z drewna lub łyka

POL-SKONE®

DRZWI I OKNA

DRZWI MALOWANE

Bez względu na to, czy dajemy się ponieść modnym trendom, czy też tworzymy własny styl – przy urządzaniu mieszkania zawsze dbamy o przemyślane dopasowanie wszystkich elementów. W komponowaniu wymarzonej aranżacji pomoże nam stolarka drzwiowa w indywidualnie dobranym kolorze. Malowane drzwi wewnętrzne firmy POL-SKONE, dostępne w szerokiej gamie wzorów i barw sprawią, że wnętrze Twojego mieszkania nabierze oryginalnego wyrazu. Zapraszamy na: **www.pol-skone.eu**